ВКЛЮЧИ ЗЕЛЕНЫЙ СВЕТ
СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

16+
№ 15 (661), август 2024 г.

Народный доктор

Толока

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ | ФИТОТЕРАПИЯ | МЕТОДИКИ | СКОРАЯ ПОМОЩЬ | ГИМНАСТИКИ | КОНСУЛЬТАЦИИ | ДИЕТЫ

СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ТОВАР

ПРОПОЛИС ПРОТИВ: МОЗОЛЕЙ, ЯЗВ, КОЛИТА
19

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Арбуз СПАСЕТ ОТ ОТЕКОВ
32

ЯПОНСКИЕ СЕКРЕТЫ ОХЛАЖДЕНИЯ
3

ВЫГОДНО! ПОДПИШИТЕСЬ НА 1-Е ПОЛУГОДИЕ 2025 ГОДА ПО 31 АВГУСТА
ПО ЦЕНАМ ПРЕДЫДУЩЕГО ПОЛУГОДИЯ ПО ИНДЕКСАМ П1203 «ПОЧТА РОССИИ», 80122 «КРЫМ ПОЧТА»

4 ТЕМА НОМЕРА

КИШЕЧНИК ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ!

ISSN 1812-0725
9 771812 072653 24015>

ЗРЕНИЕ, КАК У СНАЙПЕРА!

«ЛАЗЕРНЫЙ ПРИЦЕЛ». УДАР ПРЯМОЙ НАВОДКОЙ ПО БОЛЕЗНЯМ ГЛАЗ!

«Красный – это тепло от горячих лучей солнца. Синий ощущается как холод. А зелёный похож на прикосновения листвы». Так специалисты попытались описать цвета слепым от рождения людям.

Все мы знаем, что 90 % информации человек получает через зрение. А с его потерей или даже всего лишь с ухудшением мир вокруг не просто меняется – он меркнет! Но что же делать, если зрение уже начало падать? До недавнего времени людям с плохим зрением часто предлагалось лишь хирургическое лечение. Но сегодня появился шанс видеть ясно без скальпеля хирурга. Причём в домашних условиях! И сегодня мы хотим рассказать Вам об этом.

ОТКРЫТИЕ, ИЗМЕНИВШЕЕ МИР!

В 1964 году Александр Михайлович Прохоров получил Нобелевскую премию по физике за изобретение лазерных технологий.

Это было по-настоящему гениальное открытие! Успешное применение лазера навсегда изменило медицину.

Сейчас лазерные технологии стали в разы доступнее! И сегодня лечиться лазером можно не только в стационарах и специализированных клиниках. Им можно лечиться даже дома. Да-да, Вы не ослышались! И при этом не нужно иметь специального образования или особых навыков. Всё просто и понятно! Как же такое стало возможно?

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – КОЛЫБЕЛЬ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ НАУКИ

Несколько лет назад перед российскими учёными была поставлена задача разработать недорогой физиотерапевтический аппарат с мощным лечебным эффектом.

Который смог бы восстанавливать зрение в домашних условиях.

И вот, после многолетних исследований и клинических испытаний, на базе Санкт-Петербургского государственного медицинского университета им. академика И.П. Павлова такой аппарат был создан. И имя ему дали громкое и звучное «Глазник»! Его феноменальным результатам поражались даже заядлые скептики. Ведь, как показали исследования, положительные изменения наблюдались в 89% случаев! И это не просто цифры. За каждой из них стоят человеческие жизни! Ведь это значит, что у 9 из 10 пациентов улучшилось зрение! Каждый из этих девяти человек смог более чётко видеть цвета, очертания предметов и даже лица родных людей. Кому-то больше не нужно просить вдеть нитку в иголку или подсказать цену в магазине. Казалось бы, это сущие мелочи. Но поверьте, для людей, зрение которых оставляло желать лучшего, это большой прогресс! Многие о таком даже не мечтали! Вы тоже страдаете плохим зрением? А может, Вы хотите помочь кому-то из своих близких? Тогда самое время познакомиться с аппаратом «Глазник» поближе.

ПРИШЛО ВРЕМЯ ВЗГЛЯНУТЬ НА МИР ПО-НОВОМУ!

В основе работы аппарата «Глазник» лежит воздействие на глаза низкоинтенсивным монохроматическим лазерным излучением. На сегодняшний день это самый безопасный метод лечения, который может помочь, казалось бы, даже в самых безнадёжных ситуациях. И самое главное – он даёт возможность вновь увидеть мир чётким без операционного вмешательства! Как это работает?Прежде всего, лазер расширяет сосуды. Вследствие чего улучшается кровоток. Это позволяет быстрее справиться с диабетическими сгустками в глазных капиллярах, истощением глазных тканей и дистрофией. А ведь именно это является первопричиной большинства глазных заболеваний!

Как Вы правильно понимаете, вовремя устранить причину это уже 90% успеха в лечении любой болезни! «Глазник» также нормализует глазное давление и стимулирует питание волокон нерва, которые ещё не атрофированы. В результате диск зрительного нерва не пережимается из-за давления, улучшается отток жидкости и происходит невероятное – функция нерва начинает восстанавливаться! Вы можете себе представить такое?! Зрение после этого становится в разы лучше! Это же просто фантастика! При этом многим пользователям требуется всего один курс сеансов! А эффект от процедур держится длительное время!

ДОСТАТОЧНО ВСЕГО ЛИШЬ НАДЕТЬ ОЧКИ

«Глазник» - это сложный, высокотехнологичный медицинский аппарат, которым легко может пользоваться абсолютно любой человек. Ведь для того, чтобы начать сеанс лечения, достаточно всего лишь надеть специализированные очки и нажать кнопку.

Регулярное использование аппарата «Глазник» не только может восстановить зрение, но и избавит Вас от головных болей, улучшит сон и состояние нервной системы. И заметьте, всё это Вы сможете получить, даже не выходя из дома. Правда здорово?

ПОЧЕМУ МЫ ОСТАНОВИЛИ СВОЙ ВЫБОР НА «ГЛАЗНИКЕ»?

Готовя материал для этой статьи, нам пришлось познакомиться со множеством аппаратов для коррекции зрения. Была проделана огромная работа, просмотрены сотни приборов, эффективных и не очень, был проведен тщательный анализ рынка товаров для здоровья. Думаем, Вы даже можете сказать нам спасибо, ведь мы существенно облегчили Вам выбор Вашего личного «домашнего офтальмолога».

Итак, коротко о том, почему мы остановили свой выбор именно на «Глазнике». Дело в том, что для достижения качественного лечебного эффекта длина волны лазерного излучения должна быть 650 нанометров. Так вот, из всех представленных на рынке аппаратов для улучшения зрения только «Глазник» обладает такими параметрами. Его уникальность в том, что такой компактный аппарат может создавать такую длину излучения. Только вдумайтесь: он делает практически нереальные вещи! То, на что не способны другие. Это же феноменально!

Кроме того, это не просто аппарат, это медицинское изделие, одобренное Росздравнадзором и прошедшее клинические испытания. А значит, проверенное и качественное! Итак, подводя итоги, мы хотим выделить главные преимущества аппарата «Глазник»:

- Мощный обезболивающий эффект;
- Быстро восстанавливает внутриглазное давление;
- Предотвращает дистрофию сетчатки глаза;
- Улучшает зрение и останавливает развитие катаракты.

ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ ВАШЕЙ ПРОБЛЕМЫ

Страх ослепнуть занимает третье место среди самых распространённых фобий. Потому что это действительно страшно. Поэтому все мы ищем выход, спасительную соломинку, которая восстановит наше зрение или хотя бы остановит его ухудшение, в некоторых случаях, увы, стремительное. Можно решить вопрос кардинально. Но операция это всегда страх, боль, длительный восстановительный период, а у пожилых людей ещё и ряд противопоказаний. И главное, никто не даёт никаких гарантий. В отличие от производителей аппарата «Глазник».

Компания «СПБ МедПрибор», которая занимается выпуском этого чудесного аппарата, настолько уверена в его качестве и эффективности, что готова вернуть Вам деньги, если Вы не достигнете результата. Вы абсолютно ничем не рискуете. Зато взамен получаете самое главное – ясное зрение! Кроме того, с его приобретением Вы сможете существенно сэкономить. Ведь курс лазерных процедур в платных клиниках Вам обойдётся в 3-4 раза дороже! А дома Вы сможете провести столько курсов, сколько необходимо. Более того, лечиться аппаратом сможет вся Ваша семья! «Глазник» лучшее решение Ваших проблем. Он поможет Вам взглянуть на мир по-новому и увидеть всё, что скрыто. Позвоните прямо сейчас и измените свою жизнь к лучшему!

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
по номеру телефона:

8 (800) 777-36-94

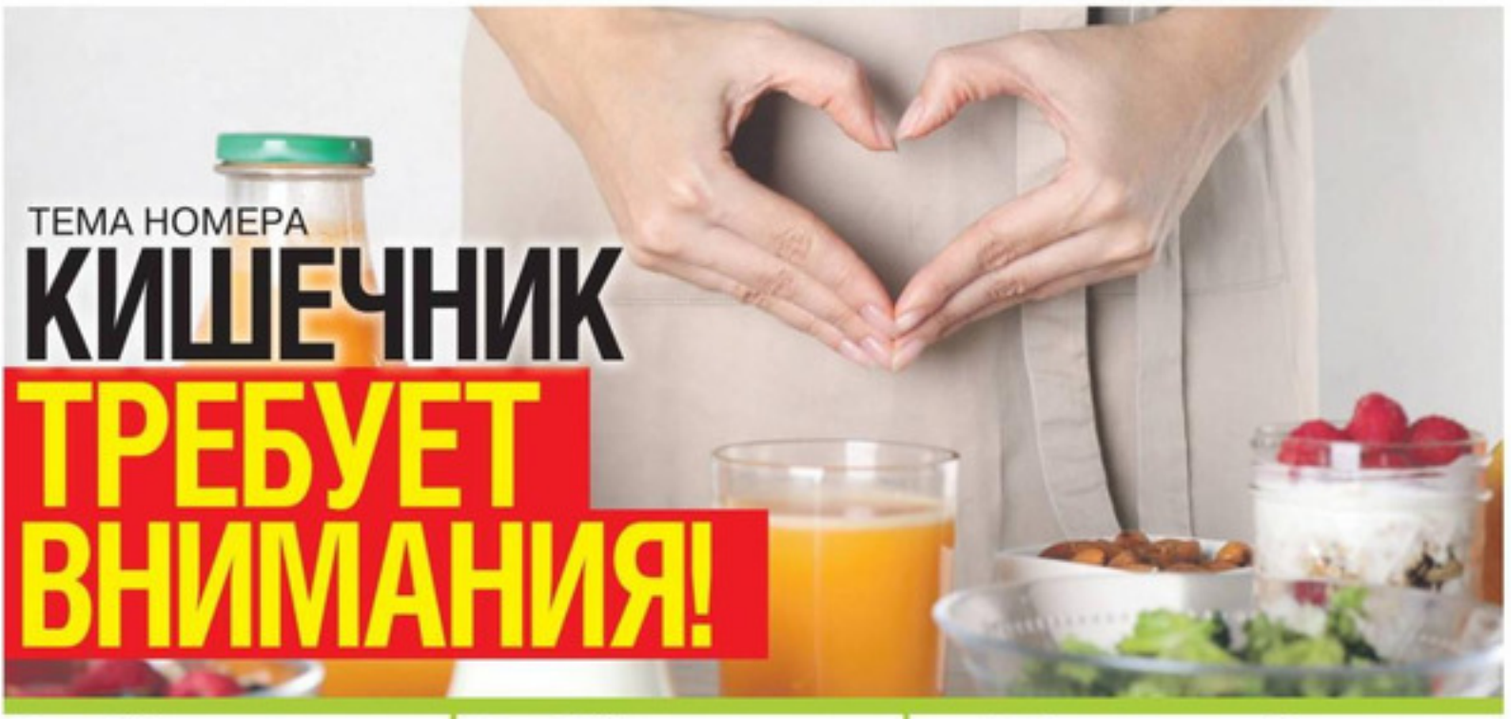
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА!

МИНИМАЛЬНАЯ СТОИМОСТЬ, НАПРЯМУЮ ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!*

PRODEX.RU

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. *Акция действует с 06.08.2024г по 06.09.2024г. Информацию об организаторе такого мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



ТЕМА НОМЕРА

КИШЕЧНИК ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ!

4 СТР. Кишечник должен быть здоров! От бактерий, которые в нем живут, во многом зависит не только пищеварение, очищение организма и иммунитет, но и работа мозга: память, настроение и даже состояние нервной системы (а именно спокойствие). Как улучшить работу кишечника, говорим в сегодняшней теме номера.

13 СТР. Ученые десятилетиями бьются над задачей приостановить или хотя бы замедлить старость, разрабатывают «таблетки молодости» и программы детокса. Врач натуральной медицины с 35-летним опытом Сергей Каменский предлагает свои эффективные способы омоложения организма.

15 СТР. Поговорим о женском здоровье. Зачем при цистите обращаться к гинекологу? Как готовиться к осмотру врача? Удалять ли волосы в интимной зоне? Выделения из сосков — норма или тревожный симптом? Есть ли смысл в менструальных чашах? Ответы на эти деликатные вопросы дает врач-гинеколог Ирина Якимцова.

18 СТР. Как победить запор? Разбудить ленивый кишечник поможет комплексный подход: питание, гимнастика, народные средства, самомассаж, натуральные слабительные. Это не только улучшит самочувствие, но и позволит избежать проблем в будущем. А помогут ли лекарственные слабительные? Расскажет колопроктолог.

19 СТР. Прополис, или пчелиный клей, вырабатывают пчелы из смолистых веществ: почек, молодых веток и листьев деревьев, трав. Это вещество эффективно в лечении многих заболеваний: мозолей, язв, колита, радикулита, зубной боли. Важно, чтобы прополис для лечения был качественным. А какой у вас? Давайте проверим!

32 СТР. Сезон продажи арбузов в самом разгаре. Не пропустите это событие, потому что арбуз — очень полезный продукт питания и не только. Его применяют и в кулинарии, и в косметологии, и в народной медицине. Вот такая двойная и даже тройная польза. Осталось выбрать правильный арбуз — и можно оздоравливаться!

Доброго вам здоровья, уважаемые читатели!

Лето дало жАру! И вправду не нужен берег турецкий, когда мы здесь чувствуем себя, как южане. Как только жители знойных стран постоянно терпят такое пекло? Да, спасают кондиционеры, вентиляторы, зонтики. Но, оказывается, есть у них и особые способы избежать теплового удара.

Например, жители Таиланда пьют в жару холодный кофе. В индийских семьях популярен домашний освежающий коктейль из неспелого манго. Жители Йемена носят небольшие полотенца, которые регулярно смачивают водой, а затем протирают ими лицо и шею. Побороть жару китайцам помогает зеленый чай, который здесь не только пьют, но и едят в виде десерта. В кавказских странах люди спасаются кисломолочным айраном. Японцам пережить летний зной помогают... специальные колокольчики — фурин, которые «охлаждают разум». При малейшем движении воздуха колокольчики издают нежный звук, который ассоциируется с водой и ветром. А еще в Японии принято пить воду с лимонной кислотой. Она не дает случиться летнему упадку сил, связанному с обильным потоотделением и потерей минералов. Я попробовала этот напиток, только вместо кристаллов кислоты добавила в стакан воды сок половины лимона, а также несколько листиков свежей мяты. И правда бодрит! Кстати, лимонный сок можно заморозить и добавлять на стакан воды один кубик лимонного льда и пару обычных. Берите на заметку! Будем переживать трудности вместе.

Искренне ваша, Анна ЯРОВИКОВА,
Anna.Yarovikova@toloka.com

Кишечник требует внимания!

ВЕДЬ КИШЕЧНИК МНОГОГО НЕ ПРОСИТ. ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ ЕМУ НУЖНА КЛЕТЧАТКА, ВОДА И ДВИЖЕНИЕ. НО ЕСЛИ ЭТОГО НЕ ДАТЬ — НАЧНУТСЯ ПРОБЛЕМЫ. ПРИЧЕМ ВО ВСЕМ ОРГАНИЗМЕ, ВЕДЬ ЭТОТ ОРГАН СВЯЗАН НЕ ТОЛЬКО С ПИЩЕВАРЕНИЕМ, НО И С ИММУНИТЕТОМ, И ДАЖЕ С НАСТРОЕНИЕМ. О ТОМ, КАК НАСТРОИТЬ КИШЕЧНИК НА ЗДОРОВЬЕ, ГОВОРИМ В СЕГОДНЯШНЕЙ ТЕМЕ НОМЕРА.

Дисбактериоз и отеки: есть связь

Отеки (скопление жидкости в тканях организма) обычно связывают с проблемами в работе сердечно-сосудистой системы, почек или печени. Однако виновником может быть и кишечник.

Кишечник играет ключевую роль в регулировании водно-солевого баланса, а также в поглощении питательных веществ и выведении токсинов. При нарушении его работы замедляется лимфоотток — соответственно, скапливается жидкость и развиваются отеки.

Кроме того, из-за проблем с пищеварением плохо всасываются питательные вещества, например, магний и калий, необходимые для правильной работы сердечно-сосудистой системы и предотвращения отеков.

Синдром дырявого кишечника, язвенный колит, дисбактериоз, болезнь Крона нарушают процессы пищеварения, приводят к застою жидкости в организме и появлению отечности.

Для ее **профилактики** необходимо поддерживать здоровье микрофлоры кишечника, достаточно пить для правильного водно-солевого баланса. Работу лимфодренажной системы помогут наладить регулярные физические упражнения.

Михаил КУТУШОВ, токсиколог, к.м.н., г. Москва

Обычно полипы кишечника (новообразования, которые появляются из слизистой) доброкачественные, однако могут превращаться в рак, поэтому относиться к ним нужно серьезно.

Полип — путь к опухоли

Как правило, болезнь себя не проявляет. Иногда могут беспокоить боли, которые уменьшаются после дефекации.

Диагностируют полипы кишечника на колоноскопии. Во время проведения процедуры их обычно удаляют, а затем отправляют на гистологическое исследование. Чтобы не пропустить «бессимптомные» полипы, колоноскопию стоит проводить каждому человеку после сорока лет в среднем раз в пять лет, даже если ничего не беспокоит.

ВНИМАНИЕ!

- Полип нельзя считать безопасным без проведения морфологического исследования.
- Если есть возможность удалить новообразование, лучше это сделать.
- После удаления нужно повторять колоноскопию не реже одного раза в год.
- Если полип, который наблюдали, изменил цвет, размер или форму, необходимо удалить его в кратчайшие сроки.
- Если есть родственники, особенно первой линии (биологические родители, родные братья, сестры), с подтвержденным раком того или иного органа, нужно еще более внимательно относиться к здоровью и помнить о рисках озлокачествления полипа.

Вероника КОРНИЛОВА, врач – гастроэнтеролог, г. Ульяновск

Реклама

Как улучшить пищеварение с помощью питания, фитотерапии, гимнастики? Как устранить запор, вздутие, диарею? Как бороться с колитом, дисбактериозом, дивертикулезом и другими недугами? Ответы на эти вопросы, а также много рецептов и рекомендаций от врачей вы найдете в ДЭЗ №3 **«Здоровый кишечник».**

ВЫХОДИТ 20 АВГУСТА

ООО «Издательский дом «Толока», УНП 192173221

Где брать клетчатку

У меня гипертония, жировой гепатоз, сахарный диабет и очень привередливый кишечник. Врач порекомендовал есть клетчатку каждый день. Какие продукты ее содержат?

Иван, г. Гомель

ОТВЕЧАЕТ ДИЕТОЛОГ
ИРИНА АЛЕКСЕЕВНА СНИГИРЕВА (Г. МИНСК)

Клетчатка — это сложные углеводы, неспособные перевариваться ферментами желудка человека, однако полезные для пищеварения. Они абсорбируют воду и улучшают перистальтику кишечника, служат питательной средой для нормальной кишечной микрофлоры, от состояния которой во многом зависит пищеварительный процесс. Кроме того, дают насыщение при меньших объемах пищи и помогают снизить вес, выводят лишний холестерин и нормализуют сахар в крови.

СКОЛЬКО НАДО

Детям: 18-25 г клетчатки в день.
Взрослым до 50 лет: мужчинам — 38 г в день, женщинам — 30 г.
Взрослым после 50 лет: мужчинам — 30 г в день, женщинам — 25 г.

ГДЕ БРАТЬ

В продуктах (см. таблицу).
Подробнее **об отрубях.** Для лечебных целей годятся овсяные или пшеничные натуральные (негранулированные), можно с добавками. 1 ч.л. отрубей залить 1/3 ст. кипятка, настоять 30 минут и слить воду. Добавлять отруби в каши, супы, салаты, гарниры. Такие блюда желательно запивать водой. Если нет повышенного газообразования и послабления стула, примерно через неделю можно перейти на двухразовый прием — по 1 ч.л. Если есть дискомфорт, отруби отменить. Курс приема — три недели. Через три месяца можно повторить.

Противопоказания: гастрит, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки, синдром раздраженного кишечника, склонность к диарее.

На заметку. Чтобы клетчатка хорошо усвоилась, желательно не сочетать крупы и мясо, орехи и мясо, фрукты и любые другие продукты.
В БАДах. Клетчатка может быть спрессована в таблетки согласно суточной или разовой норме. Ее также продают в виде порошка, гранул, желе и т.п.

ЛИДЕРЫ ПО СОДЕРЖАНИЮ КЛЕТЧАТКИ (НА 100 Г ПРОДУКТА)	
Отруби пшеничные	43,6 г
Семена чиа	34,4 г
Семена льна	27 г
Сушеные белые грибы	26,4 г
Сухофрукты (инжир, урюк, курага)	18 г
Фасоль	15-18 г
Перловая крупа	15,6 г
Сушеные яблоки	14 г
Миндаль	12,5 г
Гречневая крупа	11,3 г
Семена подсолнечника	11,1 г
Темный шоколад	10,9 г
Авокадо	10 г

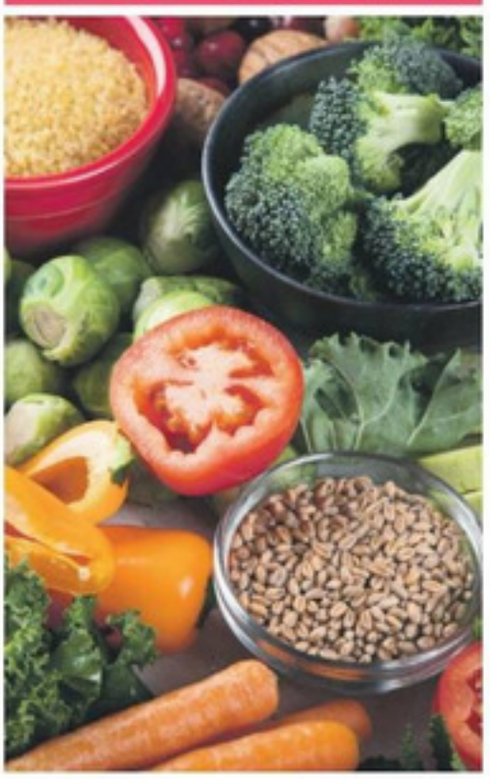
ВАЖНО ПОМНИТЬ

- Чтобы привыкнуть к большому количеству клетчатки, нужно время, поэтому стоит увеличивать ее долю в рационе постепенно;
- необходимо пить больше воды, чтобы помочь пищеварению;
- клетчатка в сырых овощах может раздражать чувствительные желудок и кишечник;
- прежде чем менять диету, следует проконсультироваться с врачом, особенно если есть проблемы со здоровьем.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

- Запоры — появляются при недостаточном количестве жидкости;
- метеоризм, вздутие живота — слишком большой объем клетчатки в рационе.

Противопоказания: любое обострение болезней ЖКТ, энтероколиты, язвенная болезнь, метеоризм, запоры, диарея, индивидуальная непереносимость продукта.



Колит и колит, и болит

Справиться с ноющей болью в животе при хроническом колите мне помогает ламинария. Сухую морскую капусту измельчаю в кофемолке и принимаю по 0,5 ч.л. порошка перед сном в течение месяца. Благодаря этому средству спазмы, вызывающие боль и вздутие в животе, исчезают надолго.

Валентина КОРЖУКОВА, г. Калининград

КОММЕНТИРУЕТ ПРОВИЗОР **ТАТЬЯНА РОМАНОВНА ЛАРИОНОВА** (Г. МИНСК)

Особенно полезна ламинария при хроническом колите, сопровождающемся запором. При попадании в кишечник порошок морской капусты разбухает, в результате ускоряется процесс отхождения каловых масс.

Лучше применять такой способ. Залить 1 ч.л. порошка из сухой ламинарии 150 мл горячей воды, настоять час, процедить и выпить в охлажденном виде перед сном. Курс — до облегчения состояния.

! Противопоказания: гипертиреоз, многоузловой зоб щитовидной железы, заболевания почек, геморрой, индивидуальная непереносимость.

Не рекомендуют принимать порошок ламинарии беременным, а также страдающим крапивницей, ринитом, угревой сыпью, фурункулезом.

Отличное средство при хроническом колите — **корки арбуза.** 100 г измельченного сухого сырья залить 0,5 л кипятка, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 0,5 ст. четыре-пять раз в день. Курс — до облегчения состояния.

В качестве обезболивающего эффективен **мятный чай:** 1 ч.л. сухих листьев мяты перечной залить 1 ст. кипятка, настоять два часа, процедить. Пить по 1/3 ст. три раза в день до еды. Курс — до исчезновения боли.

Для предупреждения обострения колита полезно съедать по полстакана **ягод черники** два раза в день. И, конечно, ведите активный образ жизни. Физические нагрузки улучшают перистальтику кишечника.

SOS: диарея!

Какие фитосредства эффективны в борьбе с диареей?

Иван ЕГОРЕНКО, Гомельская обл.

ОТВЕЧАЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ **ЮЛИЯ ВЛАДИМИРОВНА ЖУРАВЧИК** (ВИТЕБСКАЯ ОБЛ.)

Диарея может быть следствием переедания, кишечных инфекций, воспалительных процессов в кишечнике, стресса, поэтому важно установить ее причину и получать основное лечение. Если расстройство ЖКТ непродолжительно и не сопровождается повышением температуры, рвотой, обезвоживанием и т.п., можно применять на выбор средства народной медицины.

■ **Чай с ромашкой.** 1 ч.л. сухих цветков ромашки аптечной залить 1 ст. кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 0,5 ст. три-четыре раза в день. Курс здесь и далее — до облегчения состояния.

■ **Настой шалфея.** 50 г измельченных сухих листьев растения залить 1 л кипятка. Настоять в течение часа, процедить. Пить по 0,5 ст. каждые два часа.

■ **Отвар черники.** 40 г сухих ягод залить 1 ст. кипятка, довести до кипения, варить на малом огне в течение 20 минут, процедить. Пить по 0,5 ст. три раза в день. Или съедать по 1-2 ст.л. сухих ягод в день.

! *Противопоказания: гастрит с повышенной кислотностью, заболевания поджелудочной железы, аллергия, беременность и лактация.*

Питание. Следует исключить любые продукты, которые раздражают слизистые ЖКТ, вызывают повышенное газообразование в кишечнике: капусту, свежие овощи и фрукты, бобовые, грибы, а также жирное, жареное, острое, кислое. Рекомендую воздержаться от молочных продуктов (даже если нет непереносимости лактозы). Можно есть нежирную рыбу на пару, отварную куриную грудку, сваренные вкрутую яйца, сухари из белого хлеба, рисовую кашу, бананы.

Чтобы не допустить обезвоживания, при сильной диарее надо пить крепкий чай, бульон, регидратирующие аптечные растворы.

! *Если диарея продолжается несколько дней или не помогают обычные средства, необходимо обратиться к врачу.*

КАК УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ, КОГДА ВАМ ЗА 60?

УЧЕНЫЕ НАЗВАЛИ МЕТОД, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ВОССТАНОВИТЬ ЗРЕНИЕ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Российские ученые установили, почему падает зрение. Оказывается, виной всему каротины – производные витамина А. Ученые называют их «топливом» для зрения. По их мнению, если «топлива» мало, глаза нормально видеть не будут.

Где больше всего каротинов?

Ранее считалось, что много каротинов в моркови. Но новое исследование показало, что существует «суперпродукт», в котором каротинов в разы больше – это дикая сибирская черника. Ягода растет в горной Сибири – регионе с уникальным климатом и девственно чистой природой. Благодаря этому каротинов в ней больше, чем в растении, выращенном в искусственных условиях.

Как сибирская черника влияет на органы зрения?

Каротины способствуют улучшению кровообращения в сетчатке, восстановлению ее тканей и очищению хрусталика от катаракты. Они содействуют укреплению сосудов глаз, улучшению циркуляции глазной жидкости, нормализации внутриглазного давления. Ягода содержит родопсин, который может помочь улучшить цветовосприятие и сумеречное зрение. Также она способствует снятию усталости органов зрения, нормализации работы глазных нервов и мышц.

Как правильно использовать сибирскую чернику для глаз?

Чтобы максимально эффективно бороться с проблемой, нужно действовать непосредственно на нее. Ученые считают, что лучше всего использовать сибирскую чернику в форме капель. Тогда каротины будут попадать прямо в органы зрения, снабжать их «топливом» и способствовать скорейшему восстановлению их функций. Именно для этого были созданы капли «Офталюкс с сибирской черникой». Помимо экстракта ягоды сибирской черники, они содержат экстракты жимолости тибетской, базилика священного, арники, ареспол и коллоидное серебро, благодаря чему дают наилучший эффект.

Кому могут быть рекомендованы капли «Офталюкс с сибирской черникой»?

Людям с глаукомой, катарактой, ретинопатией, дистрофией сетчатки, близорукостью, дальнозоркостью, астигматизмом, синдромом «сухого глаза», возрастным ухудшением и другими расстройствами зрения. Капли «Офталюкс с сибирской черникой» могут помочь снова увидеть окружающий мир четко и ясно.

СОЦИАЛЬНАЯ АКЦИЯ
«ЗДОРОВАЯ РОССИЯ»

В рамках Всероссийской программы по улучшению здоровья населения мы предоставляем каждому позвонившему

ПОДАРОК!
«ОФТАЛЮКС»

Для этого сделайте 2 простых шага:

1. ПОЗВОНИТЕ по телефону

8-800-302-30-30

и назовите промокод акции

0856

2. СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО получите Ваш ПОДАРОК* – «Офталюкс»

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС! КОЛИЧЕСТВО ОГРАНИЧЕНО!

Акционное предложение действует с 6 августа по 6 октября 2024 г.

ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!

Доставка за счет производителя!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИП Лупова Юлия Александровна. ИНН: 027702311387. ОГРНИП: 320028000047860. 450022, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Минигали Губайдуллина, д. 25/1, кв. 58. Срок проведения акции с 6 августа по 6 октября 2024 г. * Подробности акции, правила ее проведения, количество подарков, сроки, место и порядок их получения можно узнать по телефону 8-800-302-30-30 (звонки по РФ бесплатные). Реклама.

Три причины ночных пробуждений

1 **Ночная гипогликемия,** которая связана:
- с нарушением углеводного обмена;
- синдромом хронической усталости;
- синдромом уставших надпочечников.

Индикаторы — пробуждение от кошмаров, в холодном поту, от чувства голода.

Что делать? Убирать на ужин простые углеводы (сахар), добавлять сложные (каши) и есть поближе ко сну.

2 **Нарушение процесса детокса (очищение).**

Если вы просыпаетесь между двумя и четырьмя часами ночи, скорее всего, дело в печени. Это как раз время ее активной работы.

Что делать? Исключить гепатоз и снижать нагрузку на печень. Ее дает избыток белковых продуктов в рационе, особенно на ужин. К вечеру кислотность желудочного сока снижается, ее не хватает для адекватного переваривания белка. Образуются токсины распада, которые нагружают печень (а ей и так тяжело). Да и в принципе, детокс — энергозатратный процесс. Белок — не тот источник энергии, нужны сложные углеводы.

3 **Нарушение секреции кортизола.**

Если вы просыпаетесь около пяти утра — это связано с нарушением секреции гормона стресса. К слову, это самая безопасная причина пробуждения.

Что делать? Применять антистресс-практики. Перед сном отказаться от физических нагрузок, кофеина. Соблюдать гигиену сна.

Любопытный факт. Многие думают, что просыпаются от того, что хотят в туалет. Но это не так. Человек сначала просыпается, а уже потом хочет в туалет. Во сне у взрослых людей работают антидиуретические гормоны, которые регулируют количество жидкости в организме.

Ольга ЕВДОКИМОВА, гастроэнтеролог, нутрициолог, к.м.н., г. Москва, аккаунт «ВКонтакте» «Доктор Ольга Евдокимова»

Не дышите! Запах изо рта

Галитоз (неприятный запах изо рта) — проблема весьма деликатная. Больному сложно свободно общаться с коллегами, близкими да и вообще с окружающими. При этом галитоз — не самостоятельное заболевание, а симптом какого-либо недуга.

ПРИЧИНЫ

- **Недостаточная гигиена полости рта** приводит к размножению бактерий и, как следствие, к развитию стоматита, пародонтита, пародонтоза, кариеса, мягкого налета, зубного камня;
- **питание** (диета, богатая белками, пристрастие к кофе, газированным напиткам, алкоголю);
- **курение;**
- **ксеростомия** — понижение количества слюны, приводящее к сухости во рту;
- **глубокий кариес, старые коронки и протезные конструкции.**

Важно! Если нет очевидных симптомов стоматологических заболеваний, необходимо обратиться к терапевту и обследоваться, ведь причинами неприятного запаха могут быть системные патологии, заболевания ЖКТ, эндокринные нарушения.

КАК ПАХНЕТ БОЛЕЗНЬ?

- Гнойный запах изо рта появляется при пародонтите и фарингите;
- запах ацетона — при сахарном диабете и обезвоживании;
- аммиака — при дисфункции печени, диффузном токсическом зобе;
- кислый запах — при грибковых поражениях слизистых ротоглотки.

ЧТО ДЕЛАТЬ

Начать с соблюдения гигиены полости рта. Регулярно и правильно чистить зубы и обязательно — язык. Использовать зубную нить, ополаскиватели для полости рта, ирригатор.

Если неприятный запах остается и после чистки зубов, нужно идти на прием к стоматологу: сделать профессиональную гигиену полости рта, вылечить кариес, воспалительные заболевания слизистых оболочек и десен, заменить старые пломбы новыми, удалить зубы, не подлежащие восстановлению. Лечение может включать изготовление новых коронок и протезов.

А жвачка? Увы, жевательная резинка имеет кратковременный эффект, которого хватит всего на несколько минут.

Вера НОВИКОВА, стоматолог-пародонтолог, г. Минск

О других причинах галитоза читайте в следующем номере.

В НОВОЙ РУБРИКЕ ВЫ ПРОЧТЕТЕ ОТВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ НА РАЗНЫЕ, ДАЖЕ САМЫЕ ДЕЛИКАТНЫЕ ВОПРОСЫ О ЗДОРОВЬЕ И СМОЖЕТЕ ЗАДАТЬ СВОЙ. ПИШИТЕ ИЛИ ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ.

Кокосовое против сливочного

Хочу похудеть. Исключила жареные и копченые блюда, уменьшила количество сладкого и мучного. Можно ли сливочное масло заменить кокосовым?

Людмила, г. Могилев

ОТВЕЧАЕТ ТЕРАПЕВТ
СВЕТЛАНА НИКОЛАЕВНА СИЛКОВА (Г. БРЕСТ)

1 ст.л. кокосового масла содержит 12 г насыщенных жиров. Почти столько же жира в свиной грудинке, которую мы не считаем здоровым продуктом. Жирные продукты повышают уровень «плохого» холестерина, который закупоривает артерии и вызывает нарушения сердечной деятельности.

Так, 1 ст.л. кокосового масла равна дневной норме жиров. Вам придется весь день есть только зелень и обезжиренные продукты. Такое питание нерационально.

По-прежнему лучшим маслом для здоровья сердца считают оливковое первого холодного отжима (EVOO).

Таблетки и мужская сила

Правда ли, что лекарства, снижающие давление, могут нарушать половую функцию у мужчин?

Сергей, по электронной почте

ОТВЕЧАЕТ КАРДИОЛОГ
ВИТАЛИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ ИВАНОВ (Г. МОСКВА)

Лет 30-40 назад в обществе укоренилось мнение о том, что прием препаратов от гипертонии неблагоприятно сказывается на мужской силе.

Действительно, тогда они часто приводили к нарушению потенции. Однако сегодня появились новые, более совершенные формулы и группы препаратов, которые не только не приводят к эректильной дисфункции (ЭД), но и благоприятно сказываются на потенции.

Хочу напомнить, что среди органических причин ЭД в числе первых указывают артериальную гипертензию (согласно Клиническим рекомендациям РФ для урологов от 2021 года). Исследованиями доказано, что **не препараты, а сама гипертония** увеличивает риск развития ЭД почти в два раза. И чем выше уровень давления, тем более вероятна ЭД.

Существует пословица: «После того — не значит вследствие того». Смысл ее в том, что мы подвержены соблазну искать причинно-следственные связи там, где их нет. Каждый случай нужно рассматривать индивидуально.

Срок службы шунтов

В 2009 году у меня был инфаркт, в 2014 сделали операцию — коронарное шунтирование. Шунты брали из ноги. Чувствую себя неплохо. Скажите, пожалуйста, каков срок их службы? Надо ли делать повторное шунтирование и когда? Есть мнение, что шунты служат семь-десять лет. Срок подошел...

Иван ЧЕРНОВ, по электронной почте

ОТВЕЧАЕТ КАРДИОЛОГ, К.М.Н.
АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ КАРЛОВ (Г. МОСКВА)

С таким механистическим представлением пациентов о кровеносной системе приходится сталкиваться часто. На самом деле в организме все устроено несколько сложнее, чем в водопроводе. Так, на состояние и проходимость шунтов после операции влияет очень много факторов, и нет никаких предельных сроков службы. Чтобы избежать осложнений и сохранить хорошее самочувствие, необходимо регулярно посещать кардиолога, принимать назначенные препараты, поддерживать на целевом уровне артериальное давление, холестерин и глюкозу, вести здоровый образ жизни, правильно питаться и не курить.

ДОКТОР СОВЕТУЕТ

Определить недостаток витамина С в организме без анализа можно, сделав пробу Гесса. Наденьте на руку манжету тонометра, доведите до полного накачивания, оставьте на 15-20 секунд и сдуйте. Если вы увидите на коже руки точечные кровоизлияния — значит, витамина С не хватает, что проявляется хрупкостью сосудов.

Юлия УСОВА, терапевт, г. Гродно

Давление 130/90 — пора к врачу?

Мне 40 лет, хронических заболеваний нет. Артериальное давление постоянно держится в пределах 130/90 мм рт.ст. Это гипертония?

Владимир, г. Чаусы

ОТВЕЧАЕТ КАРДИОЛОГ **ВИТАЛИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ ИВАНОВ** (Г. МОСКВА), СТРАНИЦА НА «ДЗЕН» «КАРДИОЛОГ ВИТАЛИЙ ИВАНОВ»

В норме АД не должно превышать 135/85 мм рт.ст.

В классическом варианте гипертония дебютирует с повышения преимущественно нижнего АД, верхнее при этом нормальное или пограничное. Со временем оба показателя повышаются пропорционально. В пожилом же возрасте повышено преимущественно верхнее давление, а нижнее — нормальное или ниже нормы. Усредненно в течение жизни АД у пациента с гипертонией меняется так: 130/90 — 150/100 — 140/70 мм рт.ст.

Таким образом, 130/90 обычно бывает в начале заболевания у людей старше 35 лет. Это связано с повышением тонуса артерий разного размера. Такое АД нужно корректировать. Доказано, что диастолическое (нижнее) давление стойко 90 и выше приводит к необратимым изменениям в органах-мишенях: сосудах, сердце, почках, головном мозге.

Если вы впервые обнаружили у себя такие показатели и они сохраняются несколько дней, рекомендую выполнить следующее:

- посетить офтальмолога для осмотра сосудов глазного дна;
- сделать эхокардиографию (УЗИ сердца);
- сдать анализ на глюкозу в крови.

Если результаты этих исследований в норме, у вас есть три месяца, чтобы нормализовать показатели АД без помощи таблеток, изменив образ жизни. А это:

- регулярные аэробные физические нагрузки: десять тысяч шагов в день, посещение бассейна, сезонные нагрузки (велосипед, коньки, лыжи);
- ночной отдых не менее семи часов с отходом ко сну до полуночи, режим труда и отдыха;
- правильное питание: минимум соли, жирного мяса и сладостей;
- отказ от курения, алкоголя, энергетических напитков;
- не больше одной чашки кофе в день;
- создание благоприятного эмоционального фона.

Если через три месяца давление не пришло в норму, назначают лекарство. Обычно в этом случае достаточно одного препарата (монотерапия).

Запасайтесь брусникой!

Я страдала от повышенного давления, пока не открыла для себя эффективное средство — сок брусники. Пью по стакану в день в течение месяца. Провожу сокотерапию четыре раза в год. И давление в норме, и голова не болит. На зиму заготавливаю бруснику в собственном соку, чтобы сохранить максимум полезных веществ. Ягоды перебираю, разделяю на две части. Из одной отжимаю сок, смешиваю его с другой частью ягод и довожу до кипения. Снимаю с огня и сразу раскладываю по стерильным банкам, закатываю и после охлаждения ставлю в холодильник на хранение.

Лидия ЗАХАРОВА, г. Витебск

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ **ИННА ПАВЛОВНА ЕРШОВА** (Г. КРАСНОДАР)

Польза брусники доказана научно. Исследователи из Хельсинкского университета провели эксперимент: сравнили эффективность брусники, клюквы и черной смородины в снижении давления. Лидировала брусника. Но таким действием обладает разбавленный брусничный сок, а концентрированный улучшает состояние сосудов.

В период скачков АД можно просто съедать по 50 г ягод брусники в течение семи-десяти дней.

Ваш способ заготовки на зиму щадящий — без сахара и длительной термической обработки. Попробуйте также замораживать или сушить ягоды. Сушеные можно хранить в банке, контейнере или тканевом мешочке в сухом темном месте в течение одного года.

Противопоказания: гипотония, гастрит с повышенной кислотностью, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, менструация, холецистит и камни в почках, хронические заболевания печени.

ТУДА, ОТКУДА НЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ...

КОГО УЖЕ ЧЕРЕЗ 5 ЛЕТ МОЖЕТ ЖДАТЬ ДОМ ПРЕСТАРЕЛЫХ?

В далёком прошлом не было пенсий. И медицины тоже не было. Поэтому у древних славян был жестокий обычай. Чтобы избавиться от лишнего рта, стариков увозили в лес. Там пожилой родитель либо погибал от голода, либо становился добычей диких зверей. Страшная смерть.

Сейчас никто не отвозит своих родителей в лес. Существуют другие места — дома престарелых. И чаще всего там оказываются люди, которые уже не могут себя обслужить. Они немощны и больны, у некоторых даже нет сил держать ложку в руках. А родственники не могут (или не хотят) обеспечить должный уход.

И, как говорят эксперты, спрос на дома престарелых большой. И, к сожалению, он только будет расти. Ведь, чего уж греха таить, мы сами часто наплевательски относимся к своему здоровью. Поболит и пройдет, у меня уже возраст, а некоторые и вовсе просто не желают бороться с болезнями...

Но ответьте себе на вопрос: готовы ли Вы закончить свои дни в казённых стенах?

ДЕСЯТИЛЕТИЕ ЗДОРОВОГО СТАРЕНИЯ

Мы все не молодеем. И надо признать этот факт. Для этого достаточно просто взглянуть на свои руки. Морщинистые, в мелкую складку, сухая кожа и пигментные пятна — это лишь то, что мы можем увидеть. А теперь представьте, что наши внутренние органы выглядят точно также.

Они стареют, изнашиваются... Появляется одышка, лишний вес, боли в спине и суставах, давление скачет, темнота и мушки перед глазами — часто это может быть началом конца. Но бывает и по-другому! Учёные уверены, резервы нашего организма практически безграничны. И человек спокойно может дожить до 100 лет и чувствовать себя великолепно.

Поэтому Генеральная Ассамблея Организации Объединённых Наций (ООН) провозгласила период 2021–2030 гг. «Десятилетием здорового старения». И поручила ВОЗ руководить его проведением.

Так, в результате глобального сотрудничества технических специалистов самого высокого уровня и медицинского сообщества, на свет появился суперсовременный аппарат высокотоновой терапии «Надежда».

Это событие стало знаковым в медицинском мире. И в прямом смысле стало надеждой для многих на долгие и счастливые годы. Без уколов, капельниц и больниц.

Ведь, как известно, жизнь на пенсии только начинается. Аппарат «Надежда» уже стал лауреатом конкурса «100 лучших товаров России» и награждён двумя платиновыми знаками качества «Всероссийская марка. Знак качества XXI века». Можно сказать, что «Надежда» — практически панацея, если не от всех болезней, то от многих. Думаем, Вам интересно, как такое возможно? И у нас есть ответ на этот вопрос.

ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ФИЗИКА ПРИХОДИТ НА ПОМОЩЬ МЕДИЦИНЕ

«Надежда» может по праву считаться медицинским аппаратом третьего тысячелетия. Она действует бережно, почти ювелирно, на клеточном уровне! Как ищейка берёт след, находит больные клетки и устраняет повреждения. Искусственные импульсы, созданные аппаратом, организм воспринимает как естественные. Поэтому идеально подстраиваются под особенности конкретно Вашего организма.

Всё это стало возможно благодаря высокотоновой (HiTop «хай-топ») терапии. Мощнейшее средство для борьбы с целым рядом заболеваний. Впервые этот метод был использован в Германии. Вот только немецкие аппараты «хай-топ» терапии громоздкие. И лечиться ими можно только в условиях стационара. Русская версия аппарата «Надежда» компактная и сделана для нас — простых людей. Ведь, несмотря на сложное устройство, пользоваться аппаратом просто: нажал кнопку — и лечение пошло. Очень удобно! А главное, прямо не выходя из дома.

Аппарат одобрен Росздравнадзором и предназначен для лечения более 60-и заболеваний! В это просто невозможно поверить! Но клинические исследования полностью подтвердили это! Так 8 из 10 человек отмечают исчезновение болей после первой процедуры. А после курса из 7–10 процедур результат становится устойчивым!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

«Надежда» успешно применяется для лечения широкого спектра заболеваний, в том числе и для омоложения. Вы только посмотрите на методические рекомендации применения «Надежды» :

- Гипертоническая болезнь (эссенциальная артериальная гипертензия) I–II стадии;
- Ишемическая болезнь сердца (ИБС), стабильная стенокардия напряжения, постинфарктный кардиосклероз;
- Сосудистая деменция;
- Заболевания сосудов нижних конечностей;
- Остеоартроз коленных, голеностопных и тазобедренных суставов (I–II стадии);
- Дорсопатии на почве распространённого остеохондроза позвоночника с неврологическими проявлениями;
- Ишиас, ишиалгия — дорсопатия с выраженными симптомами поражения поясничного отдела позвоночника и седалищного нерва;
- Переломы костей рёбер, нижних и верхних конечностей;
- Хронический бактериальный простатит, цистит;
- Запор спастический и атонический;
- Хронический ларингит, ринит, гайморит, отит;
- Бронхиальная астма и хроническая обструктивная болезнь лёгких с астматическим компонентом;
- Профилактика преждевременного старения организма;
- Коррекция избыточной массы тела.

ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА В ДОМЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ «НАДЕЖДА»?

Уже после первых процедур Вы сразу почувствуйте, как огромный клубок проблем начнёт распутываться сам собой.

Уйдут головные боли, улучшится сон, нормализуется давление. Суставы перестанут ныть. Вы наконец-то получите возможность больше двигаться, выходить из дома и вести активный образ жизни!

Какая дряхлость? Какая старость? Какой дом престарелых? Никому даже в голову не придёт записывать Вас в старики.

Это настоящая машина времени! Которая поможет продлить Вашу жизнь на 20, 30, а то и 50 лет.

Сегодня возраст — не приговор! С аппаратом «Надежда» старость отменяется.

А теперь внимание! Каждый пенсионер (повторяем, каждый!) при покупке аппарата «Надежда» попадает под льготную акцию «Если результат вас не устроит, мы вернём деньги!"»

Вы абсолютно ничем не рискуете. Поэтому, звоните прямо сейчас по телефону 8-800-333-18-66. Верните своё здоровье.

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

8 800 333-18-66 ДОСТАВКА БЕСПЛАТНАЯ

ЕСЛИ АППАРАТ НЕ ПОМОЖЕТ - ВЕРНЕМ ПОЛНУЮ СТОИМОСТЬ*

WWW.PRODEX.RU

ИП Елифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. *Информацию о возврате денежных средств уточняйте у оператора. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Чтобы дышалось легко...

Ешьте правильные продукты

Жирную рыбу
Мойва, скумбрия, лосось, форель, сельдь улучшают легочное кровообращение и предотвращают развитие респираторных заболеваний, при которых нарушается работа легких.

Свежие овощи
Свекла, цветная и брюссельская капуста, брокколи, свежий чеснок, помидоры, тыква, морковь, бобовые уменьшают воспаление в дыхательных путях, что сдерживает процесс образования слизи, снижают риск возникновения хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Ягоды и фрукты
Виноград темных сортов без косточек, черника, голубика, гранат, клюква, черная смородина, малина, клубника (садовая земляника), садовая облепиха (можно в виде морса или пюре), а также яблоки, киви, цитрусовые содержат большое количество антиоксидантов, что полезно для оздоровления легких.

Орехи и семена — одни из лучших продуктов для очищения органов дыхания.

Полезны и **напитки:** зеленый чай, отвар шиповника, морсы.

На заметку. После перенесенной пневмонии в период выздоровления необходима белковая пища: мясо, рыба, яйца, творог. На пользу пойдет имбирь — 1 ч.л. натертого на терке корня на чашку чая.

Ольга ЛУЦ, диетолог, нутрициолог, г. Брест

Делайте массаж

■ **Поглаживание.** Начинайте массаж с медленных поверхностных поглаживаний грудной клетки в течение 30-60 секунд.

■ **Растирание.** Затем переходите к граблеобразным (широко расставленными пальцами) растираниям межреберных участков. Длительность процедуры — две-три минуты.

■ **Вибрация. Это** следующий этап, который помогает очистить дыхательные пути от слизи, работает как профилактика застойных явлений в легких, улучшает работу мускулатуры. Легонько постучите себя ладонями по грудной клетке, животу и попросите помощника так же похлопать по спине. Продолжительность — семь-десять минут.

■ Завершите сеанс вибрационного массажа **поперечными поглаживаниями.**

> ! Противопоказания: повышенная температура тела, гипертония, эпилепсия, наличие кардиостимулятора, сердечная недостаточность, беременность, злокачественные опухоли, недавние травмы грудной клетки.

Светлана ГОРОДЕЦ, массажист – реабилитолог, г. Брест

Тренируйте легкие

Буря в стакане. Наполните стакан водой наполовину. Вставьте соломинку для коктейля (чем она тоньше, тем труднее выполнять упражнение, но тем оно эффективнее). Глубоко вдохните воздух носом и выдохните ртом через соломинку (вода должна интенсивно бурлить). Выполняйте в течение трех-пяти минут несколько раз в день.

Бой с тенью. Если в доме есть боксерская груша, отрабатывайте на ней удары. Бейте без остановки в быстром темпе как можно дольше. Если груши нет, ведите «бой с тенью»: наносите «удары» руками и ногами по воздуху. Старайтесь при этом постоянно двигаться, постепенно наращивайте темп. Тренируйтесь 30 минут в день.

Ладони — в кулак. Хорошо зарекомендовало себя упражнение на расширение грудной клетки. Станьте прямо, вдохните полной грудью через нос, задержите воздух, сожмите кулаки и вытяните обе руки вперед. Затем одним движением отведите руки назад, с силой выдохнув воздух через открытый рот. Примите исходное положение, по-прежнему сжимая кулаки и напрягая мускулы рук. Повторите пять-семь раз.

Для тренировки легких полезно заниматься **плаванием, танцами, бегом на свежем воздухе** (если нет противопоказаний).

Татьяна ЖУК, фитнес – инструктор, г. Минск

УЧЕНЫЕ ДЕСЯТИЛЕТИЯМИ БЬЮТСЯ НАД ЗАДАЧЕЙ ПРИОСТАНОВИТЬ ИЛИ ХОТЯ БЫ ЗАМЕДЛИТЬ СТАРОСТЬ, РАЗРАБАТЫВАЮТ «ТАБЛЕТКИ МОЛОДОСТИ» И ПРОГРАММЫ ДЕТОКСА. ВРАЧ НАТУРАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ С 35-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ, СПЕЦИАЛИСТ ПО АКУПУНКТУРЕ И ГИРУДОТЕРАПИИ, ФИТОТЕРАПЕВТ, АПИТЕРАПЕВТ СЕРГЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ КАМЕНСКИЙ В КНИГЕ «НАТУРАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА ДОКТОРА КАМЕНСКОГО» (ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЭКСМО», 2024 ГОД) ПРЕДЛАГАЕТ СВОИ ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ОМОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА.

Как удержать молодость?

Советы доктора Каменского

ЭЛИКСИР ДОЛГОЛЕТИЯ — ЧАВАНПРАШ

Слово «чаванпраш» переводят как «еда Чавана» — пастуха, увидевшего во сне рецепт эликсира молодости. Он собрал 49 растений и минералов, а затем приготовил средство, которое принимал в течение 108 дней в году — и омолодился. Вот такая легенда.

Чаванпраш (сегодня его можно купить в магазинах товаров для здоровья — *Ред.*) надо принимать курсами по определенным циклам не менее пяти лет. Есть противопоказания в случае непереносимости, поэтому начинать следует с одной трети чайной ложки. Можно принимать циклами, например, месяц-полтора от новолуния, потом отдыхать до полнолуния. Дополнительно можно принимать нативное маточное молочко (без обработки) или трутневый расплод.

ГОЛОДАНИЕ

Большую пользу организму приносит однодневное голодание раз в неделю. Чтобы его легче переносить, надо быть занятым. Стараться не смотреть телевизор, особенно в вечернее время, когда выделяется больше инсулина, а уровень глюкозы снижается, поэтому хочется есть.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

К выбору активности нужно подходить индивидуально. Человеку, не имеющему тяжелого заболевания (инфаркт, инсульт, гипертония, рак, болезни суставов, позвоночника и ЖКТ, цистит), нужна одна активность, а при других заболеваниях — совершенно иная. Бег — это хорошо, но костная система возрастных людей уже не адаптирована к нему. На мой взгляд, более эффективна простая ходьба хотя бы 30-40 минут в день.

А можно сделать так: сегодня пойти в баню, на следующий день — активно ходить, потом покататься на велосипеде или выполнить динамическую зарядку с утяжелениями. Можно поплавать в бассейне, сделать упражнения на перекладине или на полу, на фитболе (большом упругом мяче).

Важно! Во время физической активности надо контролировать пульс, давление, общее состояние, потому что перетренировка — это плохо. После 40 лет при высоком давлении уже необходимо пить таблетки или натуральные средства, даже если вы себя прекрасно чувствуете.

ЗЕРНА, СЕМЕЧКИ И «СЛАДКОЕ ЛЕКАРСТВО»

Чтобы поддержать работу соматотропного гормона гипофиза (гормона молодости), полезно есть пророщенные зерна, добавлять их в салаты. Также можно использовать экстракт пророщенных зеленцов или масло зародышей пшеницы.

Целебны для организма семечки, орехи, сухофрукты. Размоченные сухофрукты можно сочетать с прополисом. Отличный вариант — «сладкое лекарство»: смесь меда, лимонного сока, сухофруктов (изюм, курага) и орехов. Это средство помогает сердцу и сосудам. Я держу банку с таким «лекарством» в холодильнике и принимаю по 1 ч.л. два-три раза в день. Регулярный прием семечек (кроме семян мандарина и апельсина) снижает риск онкозаболеваний.

Чтобы жить долго и чувствовать себя хорошо в любом возрасте, надо каждый день что-то делать для физического и психологического здоровья!

Реклама

Еще больше рецептов молодости вы найдете **в ДЭЗ №4 «Чаша долголетия».** Рекомендуем всем, кто в любом возрасте хочет оставаться бодрым, полным надежд и желаний, активным и здоровым!

Выходит 19 ноября. Не пропустите!

ООО «Издательский дом «Толока», УНП 192173221

Я гипертоник, принимаю мочегонный препарат. Но на фоне летней жары давление сильно падает, и я перестаю пить диуретик. Чем же спасаться от отеков ног? Может быть, кофе поможет, ведь он мочегонный?

Ольга МИХАЙЛОВА, г. Горки

Спасет ли кофе от отеков

ОТВЕЧАЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ
ТАМАРА МИХАЙЛОВНА ЛЕНЕВСКАЯ (Г. НОВОСИБИРСК)

Кофе — природное мочегонное средство. Благодаря кофеину он помогает почкам выводить из тканей организма не только лишнюю жидкость, но и тяжелые соли. Наибольшее количество кофеина содержится в молотых зернах кофе (110 мг в стакане напитка), растворимом кофе (65 мг) и чае (40 мг). Однако чрезмерное потребление напитка (более четырех чашек в день) в полтора раза снижает уровень жидкости в организме и может спровоцировать не выведение, а ее задержку. Следовательно, и отеки. Усугубляют ситуацию различные добавки к кофе: сахар, топинги, молоко и сливки.

Есть **более действенные средства** от отеков: ношение удобной обуви и использование ортопедических стелек, достаточное потребление воды, контрастный душ для ног (если не противопоказан) и ванночки с морской солью, расслабляющая гимнастика (тянуть носок на себя и от себя, вращать стопами, приседать), компрессы с отваром березовых листьев (1 ст.л. сухого сырья на 1 ст. кипятка, настоять 15 минут, процедить, смочить марлю и укутать ноги на полчаса).

ДОКТОР СОВЕТУЕТ

Не мучьте почки!

Некоторые делают ошибки, которые стоят почкам здоровья:

- перестают пить жидкость, заметив у себя отеки. Но это еще больше усугубляет проблему, поэтому пить нужно вдоволь;
- подолгу не опорожняют мочевой пузырь, терпят по каким-то причинам. Мочеиспускание же должно быть при первом позыве!

А еще нужно держать ноги и поясницу в тепле — тогда почки меньше будут страдать воспалительными заболеваниями.

Софья ТРУХАЧЕВА, врач общей практики, г. Смоленск

Самоцвет месяца: хризолит

Словно предвещая скорое наступление осени, ювелиры и литотерапевты признали главным камнем-талисманом людей, рожденных в августе, золотисто- или коричневато-зеленую разновидность оливина — хризолит.

Этот самоцвет добывают с давних времен. Считалось, что он помогает завоевать симпатию и доверие людей, сулит удачу в торговле да и вообще в делах. Его носили в виде амулетов и оберегов для сохранения имущества от пожара и кражи. А чтобы хризолит укреплял духовные силы своего обладателя и даже наделял его даром предвидения, камень вставляли в золотую оправу.

В старину врачеватели утверждали, что хризолит обостряет зрение, лечит от испуга, заикания, бессонницы, лихорадки, избавляет от болей в желудке и почках, стабилизирует эндокринную систему и работу надпочечников, снимает меланхолию и стресс, рассеивает страхи, предохраняет от психических заболеваний, предостерегает от искушений и неразумных поступков. Считалось, что этот камень благоприятствует тем, кто любит, приносит удачу и счастье, помогает распутать сложные дела. У людей, носящих этот самоцвет, менялся взгляд на мир, причем, как правило, в лучшую сторону.

Частицы чарующего камешка обнаружены в метеоритах, упавших на Землю, и в лунных кратерах.

Современные литотерапевты считают, что хризолит положительно влияет на физическое и эмоциональное состояние человека, нормализует работу сердца, защищает от перепада давления и отгоняет ночные кошмары. Этот камень полезно носить и во время простудных заболеваний, болезней глаз и позвоночника, при заболеваниях крови.

Изысканность хризолита по цвету и прозрачности впечатляет. Неслучайно он заслужил у почитателей драгоценных камней поэтическое название «вечерний изумруд» и сегодня украшает высокохудожественные выставки.

Альберт БОГДАСАРОВ, профессор геологии, г. Брест

Деликатный разговор о женском здоровье

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ВРАЧ-ГИНЕКОЛОГ
ИРИНА СЕРГЕЕВНА ЯКИМЦОВА (Г. МОГИЛЕВ)

С циститом — к гинекологу?

Зимой у меня дважды случалось обострение цистита. Уролог назначила лечение и рекомендовала обратиться к гинекологу. Для чего?

Ольга, г. Вологда

Ответ. Уролог лечит цистит, а гинеколог помогает избавиться от причин, которые чаще всего вызывают воспаление мочевого пузыря: нарушение микрофлоры во влагалище, инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) и др. Дело в том, что женская половая сфера имеет свои особенности. Микрофлора из кишечника легко может попасть в уретру и далее — в мочевой пузырь. Чтобы избавиться от цистита или же добиться длительной ремиссии, необходима комплексная терапия и наблюдение у обоих специалистов.

Удалять волосы или нет?

Интимная депиляция — это мода или гигиеническая необходимость?

Ирина, звонок в редакцию

Ответ. Ни то, ни другое. Это дело вкуса и комфорта. Но если женщина выбирает депиляцию, лучше это делать у квалифицированных мастеров в кабинетах с соблюдением гигиены и всех нюансов этой процедуры. На приеме у гинеколога депиляция (или ее отсутствие) не влияет ни на что.

Как готовиться к осмотру?

Недавно была на приеме у гинеколога и получила неожиданное замечание: слишком тщательная и несвоевременная гигиена. Что это значит?

Инна Сергеевна, г. Брест

Ответ. Визит к гинекологу нужно планировать в первой половине менструального цикла, то есть сразу после менструации, когда уже нет характерных выделений. За два-три дня до осмотра нужно исключить половые контакты, использование свечей и спринцевания.
На стандартном приеме гинеколог берет мазки на онкоцитологию и флору, поэтому перед визитом к врачу нужно обмыть наружные половые органы теплой водой или с применением средства для интимной гигиены. Если предстоит сдать мазок на ИППП — подмыться только водой за несколько часов до процедуры. За два часа до взятия мазка желательно не мочиться.

Выделения из сосков: норма или тревожный симптом?

Правда ли, что выделения из сосков могут быть вариантом нормы?

Надежда, г. Гомель

Ответ. Правда. Например, после лактации (период кормления грудью) у женщины еще длительное время могут сохраняться выделения белого, слегка желтоватого (как сливки) цвета. Или в результате приема некоторых лекарственных препаратов. Если же выделения не связаны с периодом лактации, однозначно нужно идти к врачу. Кровянистые, коричневые или оранжевые выделения — повод для углубленного обследования у маммолога или акушера-гинеколога.

Менструальные чаши: есть ли смысл?

В чем плюсы и минусы применения менструальной чаши?

Вероника, г. Гомель

Ответ. Эта новинка предназначена для гигиены во время менструаций и представляет собой силиконовое изделие, которое помещают непосредственно во влагалище, где оно удерживается за счет особой формы. Плюсы: чаша многоразовая, длительного использования (до десяти лет), может служить до 12 часов (но я рекомендую каждые четыре-шесть часов извлекать и мыть), изготовлена из гипоаллергенного современного материала, экологична, не провоцирует появление неприятного запаха.
Но есть и минусы: неправильно установленная чаша может выпадать, протекать, создавая неловкие ситуации. Ее нужно мыть, что требует особых условий. Некоторые женщины испытывают трудности с ее введением и установкой. Не всем подходит (нельзя использовать при опущении стенок влагалища, выпадении матки, при наличии инфекций и травм влагалища). В остальном — выбор за женщиной.

УЖЕ МНОГО ЛЕТ ВЫРАЩИВАЮ НА ДАЧЕ НЕВЕРОЯТНО КРАСИВЫЙ ЦВЕТОК — МОНАРДУ ДВОЙЧАТУЮ (В НАРОДЕ ЧЕРВОНА (КРАСНАЯ) РУТА). В КНИГАХ О ЦЕЛЕБНЫХ РАСТЕНИЯХ ОТМЕЧАЮТ, ЧТО ЕЕ ЦВЕТКИ И ЛИСТЬЯ СОДЕРЖАТ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЭФИРНЫХ МАСЕЛ И ДРУГИХ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ, ОБЛАДАЮТ МОЩНЫМ АНТИСЕПТИЧЕСКИМ И ОБЕЗБОЛИВАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ.

Монарда: любуюсь и пью чай

Сухие цветки монарды добавляю в чай и пью его как общеукрепляющее средство.

На основе лечебного сырья ежегодно готовлю целебное масло.

Монарда

Измельченные свежие цветки и/или листья растения заливаю растительным маслом 1:10. Держу состав на водяной бане около двух часов. Настаиваю до охлаждения, а затем процеживаю. Храню в стеклянной бутылке в холодильнике. Использую **для обработки ран, порезов.** Закапываю по одной-две капли в каждый носовой ход **при насморке.**

При ОРВИ три капли масла растворяю в стакане теплой воды и выпиваю небольшими порциями в течение дня.

При кашле специалисты рекомендуют применять масло монарды в виде ингаляций. В кастрюлю с горячей водой добавить пять-десять капель масла. Накрыть голову полотенцем и дышать над паром пять-семь минут. Глаза при этом лучше закрыть, чтобы не раздражать слизистую. Выполнять ежедневно до улучшения состояния.

Для успокаивающего эффекта **при бессоннице** добавить в ванну с теплой водой (37 градусов) 1 ст.л. масла. Принимать ее 15-20 минут перед сном. Проводить процедуру по необходимости.

При грибковых инфекциях кожи, экземе, псориазе, суставных и мышечных болях масло монарды втирают в проблемные места курсом семь-десять дней.

Евгения КОВАЛЕВСКАЯ, г. Минск
Фото автора

От редакции

Препараты на основе монарды двойчатой противопоказаны при беременности и лактации, аллергии. С осторожностью — при проблемах с сердцем, почками и печенью.

Осторожно: шлепанцы!

В жару не хочется носить закрытую обувь, поэтому многие ходят по городу в шлепанцах на босу ногу. А ведь это небезопасно. Моя соседка торопилась на троллейбус и сильно ударила ногу о край ступеньки — так пыталась удержать слетающий шлепанец. Он все равно упал на проезжую часть. На ноге образовалась небольшая царапина. Через три дня боль усилилась, поднялась температура. Травматолог диагностировал воспаление надкостницы, назначил антибиотики. Женщина долго страдала, а шлепанцы выбросила...

Специалисты отмечают, что в такой обуви стопа плохо фиксируется, в результате при ходьбе по неровной поверхности возрастает риск получения травм (переломы пальцев, растяжение или разрыв связок и сухожилий). Из-за отсутствия амортизации в шлепанцах идет ударная нагрузка на суставы, позвоночник, что приводит к боли в спине и ногах. Кроме того, в обуви без задника приходится прилагать усилия, чтобы удержать ее на ноге, что вызывает дополнительное напряжение мышц и сухожилий, а значит, и усталость ног. Некачественные материалы, из которых часто изготавливают сланцы, могут вызывать аллергические реакции и раздражение кожи.

По мнению ортопедов, более щадящая обувь в летний сезон та, которая

обеспечивает стопе максимальную устойчивость, например, сандалии с ремешками — причем чем ремешков больше, тем лучше. Или босоножки, где ногу фиксирует регулируемая липучка, обязательно есть ограничитель для пальцев и толстая амортизирующая подошва.

Александр ВАСИЛЬЕВ,
педагог, травник, г. Витебск

Пора собирать травы!

Успейте заготовить в августе пижму, вереск, сушеницу и многие другие лечебные растения (см. таблицу).

НАЗВАНИЕ И ЧАСТЬ РАСТЕНИЯ	КАК ВЫГЛЯДИТ	ПРИМЕНЕНИЕ
ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (трава)		При кашле, астме, недержании мочи, гастрите, колите, неврастении.
СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ, ИЛИ БОЛОТНАЯ (трава)		При стенокардии, спазмах сосудов головного мозга, бессоннице, мигрени, изжоге, вздутии живота, химических ожогах, ранах.
РОМАШКА ПАХУЧАЯ, ИЛИ ДУШИСТАЯ (корзинки без цветоносов)		При цистите, пиелонефрите, радикулите, ревматизме, подагре, ссадинах, пролежнях, ожогах.
ЗОЛОТАРНИК, ИЛИ ЗОЛОТАЯ РОЗГА (соцветия)		При простатите, мочекаменной болезни, хроническом пиелонефрите и цистите.
БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ (соцветия)		При гепатитах и холециститах, отеках и онемении ног, радикулите, артрите, люмбаго.
ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ (соцветия)		При язвенной болезни, энтероколите, гепатите, гельминтозах, болезненных менструациях, раке кожи (подробнее читайте на стр. 29 — *Ред.*).
ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ (листья)		При бронхите, коклюше, бронхиальной астме, гастрите, язве желудка, геморроидальных кровотечениях.
ГОРЕЦ ПТИЧИЙ, ИЛИ СПОРЫШ (трава)		При цистите, плеврите, кашле, бронхиальной астме, туберкулезе, бессоннице, гастрите, заболеваниях печени.
ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (трава)		При мигрени, депрессии, метеоризме, кардиоспазмах, неврастении.
РЕПЕШОК ОБЫКНОВЕННЫЙ (трава)		При воспалении желчного пузыря, циррозе, гепатитах, фурункулезе, геморрое, холецистите, невралгии.
ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ (цветки, листья)		При стоматите, фарингите, тонзиллите, простуде, экземе, лишаях, дерматите, остром и хроническом пиелонефрите, энтероколите.

Ольга СПИРИДОНОВА, провизор, г. Минск

Топ-5 средств от запора

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД ПОМОЖЕТ РАЗБУДИТЬ ЛЕНИВЫЙ КИШЕЧНИК. ЭТО НЕ ТОЛЬКО УЛУЧШИТ САМОЧУВСТВИЕ, НО И ПОЗВОЛИТ ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ В БУДУЩЕМ.

ПИТАНИЕ

Плавно вводить в рацион клетчатку: гречку, перловку, бобовые, морскую капусту, инжир, курагу, чернослив, орехи, свеклу, морковь, капусту белокочанную, брюссельскую, брокколи, тыкву, сливы, любую зелень, авокадо, киви, апельсины и т.п. Абсолютно каждый прием пищи должен содержать какие-либо из вышеописанных продуктов, овощи лучше есть в свежем виде.

Исключить красное мясо, пряности, жареные блюда, свежий хлеб, фруктовые соки, кофе. До минимума ограничить жиры. Все есть и пить только в теплом виде.

Водный режим. Норма жидкости в день — 30 мл на 1 кг массы тела. И это без учета жары, спорта, грудного вскармливания или болезни.

НАТУРАЛЬНЫЕ СЛАБИТЕЛЬНЫЕ

(принимать на выбор)

Сухофрукты. Смешать по 150 г изюма и чернослива без косточек (предварительно промыть), залить 3 ст. кипятка. Кипятить 15 минут на малом огне. Настоять до остывания и процедить. Каждое утро выпивать натощак по 0,5 ст. отвара. Оставшиеся сухофрукты можно добавлять в каши на завтрак. Курс — до нормализации стула.

Овощной коктейль. В стакан свежего кефира добавить 1 ч.л. подсолнечного масла и 1 ст.л. пюре из свежих помидоров. Выпить перед сном. Курс — два-три дня.

ГИМНАСТИКА

Комплекс упражнений потребует всего нескольких минут. Выполнять его может каждый независимо от физической подготовки.

Подтягивание коленей к животу. Лежа на спине, максимально плотно подтянуть согнутые в коленях ноги к туловищу. Повторить 10-15 раз.

«Бабочка». Сесть на пол или лечь на спину. Согнуть ноги в коленях. Стараться развести их в стороны. При этом движения должны напоминать взмахи крыльев бабочки. Повторить десять раз.

Втягивание и расслабление мышц брюшного пресса. В вертикальном положении тела постараться максимально втянуть живот, затем расслабить. Повторить 10-15 раз.

«Велосипед». Выполнять упражнение не менее двух минут.

Тонус кишечника зависит от активности. Делая менее десяти тысяч шагов в день, вы находитесь в группе риска. При сидячей работе необходимо каждый час вставать, приседать или подниматься по лестнице.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

(на выбор)

■ 2 ст.л. измельченного чернослива и 1 ст.л. сухих плодов шиповника залить 0,5 л холодной воды, варить на малом огне в течение получаса. Отвар процедить и пить по 1 ст. перед сном. Курс — до нормализации стула.

! Противопоказания: беременность, период лактации, диабет, индивидуальная непереносимость.

■ 1 ст.л. измельченных сухих корневищ аира болотного залить 1 ст. кипятка, настоять 20 минут, процедить. Делать по два глотка натощак за полчаса до завтрака, перед ужином и перед сном. Курс — десять дней.

(!) Противопоказания: гипотония, повышенная кислотность, беременность, лактация, детский возраст до 12 лет.

САМОМАССАЖ

Лежа на спине, положить правую руку на живот, делать круговые поглаживания по часовой стрелке без сильных и резких движений и надавливаний в течение трех-пяти минут. После встать и походить. Выполнять ежедневно, пока кишечник не начнет работать сам.

Внимание! Если запор длится неделями или сопровождается болями, кровью и слизью в стуле, обратитесь к врачу.

По материалам «Народного доктора»

ДОКТОР СОВЕТУЕТ

А как же лекарственные слабительные?

Врач-колопроктолог, к.м.н. Марьяна Абрицова (г. Москва), abritsova.com, обращает внимание, что их применение без назначения врача может привести к нарушению баланса микрофлоры, вызвать привыкание и даже повысить риск развития онкозаболевания толстого кишечника.

Прополис, или пчелиный клей, вырабатывают пчелы из смолистых веществ: почек, молодых веток и листьев деревьев, трав. Это вещество эффективно помогает в лечении многих заболеваний (см. в таблице).

Прополис против: мозолей, язв, колита

НЕДУГ	КАК ЛЕЧИТЬ?
Радикулит	Разогреть прополис с помощью грелки, размять его в тонкую лепешку и наложить на больное место. Закрепить пластырем и держать один-два дня до исчезновения боли.
Зубная боль	Подержать кусочек прополиса величиной с горошину у корня больного зуба. Либо смочить небольшой ватный тампон в настойке прополиса и приложить к больному зубу (ввести в кариозную полость) на три-четыре минуты. Для приготовления настойки необходимой концентрации (10-15-30%) соответствующее количество измельченного натурального прополиса залить 100 мл спирта (70 градусов). Настоять в темном месте при комнатной температуре в течение недели. Затем процедить через марлю. Хранить в плотно закрытой стеклянной емкости в темном месте при комнатной температуре, как можно чаще взбалтывая.
Термические ожоги	Довести до кипения 100 мл подсолнечного масла, затем охладить до 50-60 градусов. Поставить на водяную баню и, нагревая до 80 градусов, постепенно добавить в него 10 г измельченного прополиса. Процедить горячим и охладить при постоянном помешивании. Смазать ожоговую рану и забинтовать. Периодически повторять, меняя повязку. Данное средство также можно использовать для лечения незаживающих язв и гнойников. **Важно!** Сразу после получения ожога его надо подставить под струю прохладной воды, чтобы охладить. И только потом смазывать мазью.
Мозоли	Распарив мозоль, наложить на нее подогретый кусочек прополиса величиной с горошину и плотно зафиксировать повязкой. Через трое суток снять повязку и срезать мозоль. Если не удалось, процедуру повторить.
Гнойные нарывы	Для ускорения «созревания» разогреть перед сном небольшой кусочек прополиса, размять в лепешку, приложить к воспаленному месту и зафиксировать повязкой. Утром заменить новым прополисом и держать весь день. Повторять до вскрытия гнойника.
Язвенная болезнь	Для улучшения состояния принимать по 10-15 капель 30%-й настойки прополиса, разбавив 1/4 ст. охлажденной кипяченой воды или кипяченого молока, три раза в день за один-полтора часа до еды. Курс — 18-20 дней. Через одну-две недели перерыва курс можно повторить. **Важно!** Строго соблюдать дозировку.
Хронический колит	Ежедневно принимать 8 г прополиса, лучше натощак. Жевать долго, затем проглотить. Или развести 40 капель 20%-й настойки в стакане теплой воды или молока и пить за час до еды три раза в день. Курс — 20-30 дней.
Раны, трофические язвы, пролежни	Приготовить водный раствор: 10-20 г мелко нарезанного прополиса залить 100 мл дистиллированной воды, держать на водяной бане в течение часа, периодически помешивая. Затем профильтровать через слой ваты и хранить в прохладном месте. Смочить в растворе марлевую салфетку, приложить к пораженному месту и зафиксировать повязкой. Проводить процедуру перед сном, утром повязку сменить. И так до полного заживления.

Тест на качество. Бросьте в воду кусочек прополиса. Если он пошел ко дну и лежит там три-пять минут — значит, это настоящий пчелиный клей. Если же кусочек всплыл или вообще не утонул — в нем большая доля примеси темного воска. Следовательно, целебные свойства такого прополиса ниже.

Дмитрий МАКУНИН, сотрудник станции скорой помощи, Владимирская обл.

Инсульт: не допустить катастрофы!

Какие средства фитотерапии помогут восстановиться после ишемического инсульта и не допустить повторного «удара»?

Павел, звонок в редакцию

ОТВЕЧАЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ, КАНДИДАТ ХИМИЧЕСКИХ НАУК **ДИНА ПАВЛОВНА БАЛЯСОВА** (Г. МОСКВА)

Восстановление после инсульта — это не только возвращение двигательной активности, речи, но и профилактика повторного инсульта, который, как правило, протекает тяжелее, чем первый.

Для предотвращения ишемической атаки следует по назначению врача принимать препараты, которые разжижают кровь. А в дополнение можно применять фитотерапию *(на выбор)*.

Донник лекарственный. 1 ч.л. измельченной сухой травы залить 1 ст. кипятка, настоять час, процедить. Пить по 1/4 ст. настоя два-три раза в день за полчаса до еды. Курс — две-три недели. Сделать двухнедельный перерыв и повторить курс.

Таволга вязолистная. 1 ст.л. измельченных сухих цветков залить 2 ст. кипятка. Настоять полчаса, процедить. Пить по 0,5 ст. два-три раза в день за полчаса до еды. Курс — две недели, сделать десятидневный перерыв и повторить.

Таволга

Необходимо *ввести в рацион* **продукты,** богатые производными салициловой кислоты и кумаринами: чеснок (зубчик в день), репчатый лук, малину, растительные масла (кроме кукурузного) — по 1-2 ст.л. в день, инжир, имбирь, лимоны, топинамбур, спаржу, морепродукты, проростки льна, кедровые орехи, сухофрукты (курага, чернослив, финики), кисломолочные продукты (кефир и творог), которые хорошо сочетаются с морковью и бананами, а также горький шоколад, какао.

Сократить количество сахара и соли.

Исключить красное мясо, яйца, полуфабрикаты, майонез, маргарин, мучное, сладкое, алкоголь, кофе.

Липоматоз. Внимание на питание

Мне диагностировали липоматоз поджелудочной железы. Расскажите подробнее о причинах болезни. Эффективна ли при ней фитотерапия?

Надежда, звонок в редакцию

ОТВЕЧАЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ **АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ** (Г. МИНСК)

Липоматоз (стеатоз) поджелудочной железы — нарушение обмена веществ, при котором в тканях органов (чаще всего печени и поджелудочной железы) накапливается избыток жира. К другим провоцирующим факторам относят вирусную инфекцию (ротавирус, гепатит В и др.), врожденные и наследственные патологии (муковисцидоз, гемохроматоз), прием кортикостероидов.

При липоматозе поджелудочной железы важно соблюдать **диету.**

Можно:

- отварное мясо нежирных сортов;
- гречку, овсянку и рис;
- некислые фрукты и ягоды: персики, абрикосы, груши, яблоки, клубнику, землянику;
- кабачки, тыкву, картофель, капусту в запеченном виде;
- из напитков — компоты, кисели, разбавленные соки из некислых фруктов и ягод, отвар шиповника.

Питаться небольшими порциями пять-шесть раз в день.

Нельзя:

- соленья, маринады;
- жареные, острые, кислые блюда;
- сдобу;
- газированные напитки, покупные соки, энергетики, алкоголь.

ФИТОПРЕПАРАТЫ

(на выбор)

Исландский мох, или цетрария исландская, улучшает пищеварение. Залить сухое растение водой комнатной температуры 1:2, кипятить на малом огне два часа. Оставить до загустения. Принимать по 1 ст.л. два-три раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц.

Или 1 ч.л. сырья залить 1 ст. кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 0,5 ст. два-три раза в день за полчаса до еды. Курс — месяц.

Противопоказания: беременность и лактация, индивидуальная непереносимость.

Морская капуста снижает «плохой» холестерин, нормализует обмен веществ и выводит токсины из организма. 1 ч.л. измельченных слоевищ запить 0,5 ст. воды. Съедать за полчаса до завтрака. Курс — 15-30 дней.

Противопоказания: гипертиреоз, нефрит, геморрагический диатез, беременность и лактация.

Прочел в журнале, что настойка на основе лисичек помогает в борьбе с облысением. Провел эксперимент. Лисички промыл и мелко нарезал. Выложил грибную массу в полулитровую банку и доверху залил водкой. Настоял в темном месте две недели, периодически взбалтывал. Готовую настойку процедил и втирал в кожу головы два-три раза в день. Результат меня приятно удивил. Через месяц на области залысин показался пушок, который я аккуратно состригал. А позже стали появляться здоровые волоски. В грибной сезон обязательно повторю терапию.

Алексей НАЗАРЕНКО, г. Пермь

Лисички — рыжие целители

КОММЕНТИРУЕТ ФУНГОТЕРАПЕВТ **РАИСА ВАЛЕНТИНОВНА ТИШКИНА** (Г. МИНСК)

Есть исследования, которые доказывают, что лисички не только благотворно влияют на состояние волос, но и могут стимулировать их рост даже у людей с облысением. Кроме того, лисички оказывают антипаразитарное действие. Настаивать можно свежие и сухие грибы. Но лучше отдать предпочтение настойке свежих (сухое сырье теряет полезные свойства).

При описторхозе (паразитарное заболевание) 2 ст.л. измельченных свежих грибов залить 150-200 мл водки, настоять в прохладном темном месте в течение двух недель. Принимать по 1 ч.л. один раз в день, запивая водой. Курс — месяц.

Настойку лисичек рекомендуют при ухудшении сумеречного зрения («куриная слепота»).

Для поддержания иммунитета можно добавлять порошок сухих грибов в еду.

Перед применением желательно проконсультироваться с врачом.

! Противопоказания: обострение заболеваний ЖКТ, печени и почек, беременность, лактация, детский возраст, индивидуальная непереносимость. С осторожностью — пожилым.

Кофе из лопуха

Очищенные и промытые свежие корни лопуха большого (лучше первого года жизни) измельчить, высушить сначала на солнце, затем в духовке до побурения, размолоть в кофемолке. Заваривать из расчета 1-2 ч.л. на стакан кипятка. Это не только вкусно, но и полезно: кофе используют для профилактики онкозаболеваний и улучшения обмена веществ.

Людмила АГЕЕНКО, натуропат, г. Бобруйск

Ищу управу на миому

Поделюсь с читателями «Доктора» рецептом средства, которое я использую для избавления от небольшой миомы. Молодые листья лопуха промыла, пропустила через мясорубку. Отжала сок, который храню в стеклянной банке в холодильнике. Принимаю по схеме, не пропуская ни одного приема. В первый и второй дни — по 1 ч.л. два раза в день, а на третий, четвертый и последующие — по 1 ч.л. три раза в день. Курс — месяц. Если за этот период образование не исчезнет, повторю курс.

Марина ТАРАСЕНКО, г. Гомель

КОММЕНТИРУЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ **АЛЛА БОРИСОВНА КИРЩЕНЯ** (Г. МИНСК)

Лопух большой обладает противоопухолевым действием, поэтому его применяют в дополнение к основному лечению доброкачественных новообразований матки — миомы и фибромы. Целебно все растение: и листья, и стебли, и корни. Листья активны в мае и июне до появления первых цветоносов. Корни — ранней весной и поздней осенью, когда запасают биологически активные вещества.

Схему приема и дозировку препаратов лопуха устанавливает врач. Это индивидуально и зависит от клинической картины заболевания.

Из молодых листьев лопуха отжимают сок. Но при хранении (даже в холодильнике) он окисляется и теряет свои лечебные свойства. Вот почему при миоме лучше использовать **корень лопуха.** 1 ст.л. измельченного сухого сырья залить 1 ст. кипятка. Держать на водяной бане 20 минут, процедить. Пить по 50 мл три раза в день за полчаса до еды. Курс согласовать с гинекологом.

У меня несколько хронических заболеваний. Назначили много лекарств, которые нужно принимать утром и вечером. Как же их правильно пить?

Татьяна ТКАЧЕНКО, г. Логойск

Таблетки: горстью или по одной?

ОТВЕЧАЕТ ФЕЛЬДШЕР
АЛЕКСАНДРА ИГОРЕВНА ГУЩО (Г. МОГИЛЕВ)

Чем больше таблеток принять одновременно, тем больше химии перемешается в желудке. К тому же чем больше времени пройдет между приемом разных препаратов, тем меньше вероятность несовместимости.

Таким образом, если назначили несколько лекарств, которые необходимо принимать в одно и то же время, пить их нужно не сразу, а по очереди, с временным интервалом минимум в 30 минут. Например, вам выписали на утро три препарата. Пить их нужно так: в 8:00, 8:30, 9:00.

КАК ПРИНИМАТЬ

■ Все лекарства необходимо запивать 0,5 ст. воды (даже маленькую таблетку), но не молоком, соком, чаем.

■ Капли можно накапать на кусочек сахара (если нет диабета).

■ Капсулы нельзя вскрывать или разжевывать — именно благодаря оболочке такие лекарства всасываются в кровь постепенно. Таблетки тоже лучше принимать целиком, не разжевывая. Те, что имеют разделительную полоску, можно делить.

■ Принимать медикаменты желательно по часам. Если прием два раза в день, интервал должен составлять 12 часов. Если три раза в день — лучше принимать в 7:00, 15:00 и 23:00 часа. Недопустимо сегодня принять таблетку утром, а завтра — вечером.

■ Если прием натощак или до еды, сделайте это минут за 30-40 до завтрака. А если после еды — подождите час-полтора.

■ Возьмите за правило писать дату начала приема лекарства на упаковке — это дисциплинирует. Так вы всегда сможете посчитать количество дней и принятых таблеток.

■ Купите таблетницу и вечером кладите в нее все препараты завтрашнего дня — так будет видно, пропустили вы прием или нет.

Важно! Не принимайте лекарство с истекшим сроком годности. Если у него изменились внешние характеристики (даже в пределах срока годности), не пейте его. Не выбрасывайте инструкцию, пока не закончите принимать препарат.

Богдану нужна наша помощь

Богдану Миронову девять лет. Любит проводить время за компьютером и мечтает стать компьютерным дизайнером. Изо дня в день он борется со страшным диагнозом — органическим поражением ЦНС. Но оптимизма не теряет и верит в выздоровление. Богдан нуждается в специализированной операции, приобретении дорогостоящего препарата, инвалидной коляске и регулярной реабилитации. Мама и папа мальчика работают, но средств на лечение не хватает. Семья остро и срочно нуждается в поддержке, чтобы спасти сына и дать ему полноценную, здоровую жизнь. «Я верю, что однажды придет день, когда Богдан забудет про боль! И просто, как все, пойдет по улице и будет радоваться жизни. Пожалуйста, помогите!» — просят неравнодушных людей родители Богдана.

Перевести денежные средства можно **на счета благотворительного фонда «Помощь тяжелобольным детям»:**
BY: BY41BPSB30153404160169330000,
EUR: BY21BPSB30153404160329780000,
USD: BY38BPSB30153404160298400000,
RUB: BY42BPSB30153404160456430000.
Назначение платежа «Добровольное пожертвование»
Банковские реквизиты: Д.О. №777 ОАО «Сбер Банк», г. Минск, бульвар имени Мулявина, д. 6, БИК BPSBBY2X

Совершить платеж можно **в системе «ЕРИП»:** код услуги 5265381.
Путь: ЕРИП — Благотворительность, общественные объединения — Помощь детям, взрослым — Помощь тяжелобольным детям — Добровольные взносы.

Для жителей РФ — на банковскую карту 2202206917309028, срок действия — 11/33, телефон +79681919058.

Местный благотворительный фонд «Помощь тяжелобольным детям» УНП: 693190240, юридический адрес: 222304, РБ, г. Молодечно, ул. Металлистов, д. 2В, помещение 17.

Реклама

Непрерывная боль и зуд исчезли так быстро, что

Я ОТМЕНИЛА ОПЕРАЦИЮ ПО УДАЛЕНИЮ ГЕМОРРОЯ

Дарина С.
из Екатеринбурга
До этого: каждый поход в туалет был кошмаром, сидение и ходьба также причиняли боль
После этого: благодаря 4-недельному курсу боль исчезла навсегда

«Полгода назад у меня появился сильный запор и резкая боль при походе в туалете жгло и был невыносимый зуд. Я использовала разные мази и свечи, делала сидячие ванны. Вначале это помогало и все возвращалось в норму», – доверительно рассказывает Дарина.

НО ПОТОМ СТАНОВИЛОСЬ ВСЕ ХУЖЕ

Через 2 месяца фармацевтика и домашние способы лечения уже не помогали. В туалете все было очень мучительно. Я страдала также во время ходьбы. Надо было делать маленькие шаги, ступать осторожно, в противном случае меня пронзала боль. Помогали лишь сильные болеутоляющие средства, но только на краткое время. Я начала увеличивать дозы. После них я была вялая и сонливая. Также начались боли в желудке.

Муж просил меня, чтобы я перестала принимать лекарства, но это легко говорить! Когда боль была невыносимой, я украдкой глотала таблетки. Но и это уже не помогало... Я как черта боялась каждого похода в туалет, поскольку это приносило невероятную боль. Смертельно перепугалась, когда увидела кровь на туалетной бумаге. Я поняла, что слишком долго медлила, что со мной уже происходит что-то плохое...

Я ДОГОВОРИЛАСЬ ОБ ОПЕРАЦИИ

Наконец-то я решилась и пошла к специалисту. Он меня обследовал и констатировал: «Геморроидальные узлы в критическом состоянии, большие и твердые. Очевидное прогрессирующее воспаление. Это является причиной боли, жжения, зуда и проблем с опорожнением кишечника. Существует опасность возникновения венозного тромбоза. **Вы должны понимать, болеутоляющие средства вовсе не являются защитой, а противовоспалительные препараты всего лишь симптоматические.** Остается операция».

Операция была назначена через 6 месяцев. Я упала духом... Впереди еще столько месяцев боли – сказала я себе. Мне тогда даже не пришло в голову, что может быть средство, благодаря которому я вообще смогу избежать операции!

МЕНЯ СПАС ОДИН КЛИК

Я начала читать в интернете, что меня ждет, и случайно открыла какой-то сайт. Я не знала, что это был самый важный жест в моей жизни. На этих страницах было описание действия абсолютно нового препарата: **прокторевитализационный курс «Гемпротекта» для применения в домашних условиях**. Этот метод абсолютно природным способом ликвидирует причины возникновения геморроя и предотвращает его вторичное появление. И все это без химических препаратов и дорогого вмешательства.

Этот курс содержит необходимую дозу концентрированных биоактивных, антиоксидантных, сосудосуживающих и защитных веществ. Благодаря им препарат **безопасно и на длительное время устраняет тромбозы, раны и воспаления.** Возобновляется нормальное снабжение кровью и плотность в нижней части толстого кишечника. Все это приводит к устранению застоя крови, сосредоточенной в геморроидальных узлах, и они полностью рассасываются уже в течение 30 дней.

Несмотря на то, что это было интересно, я все же продолжала читать об операции. Это было слишком хорошо, чтобы поверить, и я рассказала мужу о своих сомнениях. Когда я показала ему «Гемпротект», он сказал: «Попробуй, операция далеко. Если поможет, ты просто ее отменишь». И я заказала полный курс на 60 дней. **Уже через 2 дня я почувствовала значительное облегчение**! Боль была переносимой, а зуд и жжение быстро прошли. Уже через 7 дней я могла делать движения, при которых до этого корчилась от боли. Я также без проблем сидела. Я все меньше времени проводила в туалете, а боль с каждым днем уменьшалась. Я чувствовала себя все лучше и лучше.

Через месяц, когда у меня уже практически не было никаких проблем, я снова пошла к специалисту. Он был удивлен: «Это невероятно! Даже следа не осталось от воспалительного состояния, шишки исчезли. Геморрой полностью рассосался. Что Вы делали, кроме сидячих ванн и применения мазей?» Я ответила, что ничего, и рассказала о «Гемпротект». Врач понял, как действует данный курс, но не знал, что такой препарат появился на рынке. Операцию мы само собой отменили.

Наш специалист, проф. Генри Корден объясняет:

Как может натуральный прокторевитализационный курс «Гемпротект» устранить связанные с геморроем проблемы, усложняющие Вам жизнь?

Возникновению геморроя главным образом способствуют ослабленные мускулы, блокирующие нормальный ток крови. Кроме того, сидячий образ жизни и пища, бедная клетчаткой, нарушают давление в венозной системе.

Лишенные защиты мускулов **сосуды вокруг прямой кишки растягиваются, как шарик, и наполняются кровью.** Появляются чрезвычайно болезненные расширенные вены, которые при попытке опорожнения кишечника образуют кольцо, усиливающее давление, боль, зуд и жжение. Постепенно происходит выдавливание геморроидальных узлов, препятствующих акту дефекации, нормальной ходьбе и длительному сидению. Независимо от прогрессирования проблемы, средства обезболивания только снимают боль, а сидячие ванны и мази действуют симптоматично. Чтобы на длительное время избавится от боли, жжения и запоров, нужно воздействовать на источник проблемы:

- вывести кровь, застаивающуюся в геморроидальных узлах;
- устранить возникший венозный тромбоз;
- питать клетки сосудов и мышц;
- погасить воспалительные процессы, раздражения и инфекции;
- предотвратить рецидивы.

Натуральный «Гемпротект» помогает достичь нужного эффекта **благодаря глубокому проникновению в поврежденные ткани и их обновлению.** «Гемпротект» содержит необычайно эффективную формулу для устранении инфекции, воспаления кожи и слизистой (бактериального, вирусного или грибкового происхождения). Действует также против боли и зуда.

Прокторевитализационная формула была усилена экстрактом звероboя, который обладает регенерационным и восстанавливающим эффектом, **стимулирует обновление коллагена** в организме, существенно улучшает эластичность и прочность мышечной ткани и глубоко питает клетки стенок сосудов. Дополнение формулы экстрактом опунции способствует тому, что **кожа покрывается защитной оболочкой**, препятствует раздражению, сохраняет правильное pH кожи и делает возможным безболезненное и более легкое опорожнение кишечника.

Через 7 лет работы над созданием «Гемпротект» опрос группы из 987 добровольных участников подтвердил, что **достаточно 2-3 дней для того, чтобы наступило ощутимое улучшение** и раздражение ушло. После 2 недель 91% участвующих в исследовании избавились от зуда, боли и запоров. **После 30 дней 97% участвующих обнаружили полное рассасывание геморроидальных узлов.**

ДО КУРСА: кровь накапливается в растянутых сосудах, образуются сгустки. Возникает неприятное воспаление и расширенные вены, вызывающее необычайно болезненный акт дефекации.

В ТЕЧЕНИЕ: питательные вещества проникают внутрь стенок сосудов. Опухоль уменьшается, что является признаком устранения воспалительного состояния. Застой крови устраняется.

ПОСЛЕ КУРСА: стенки сосудов укреплены и препятствуют возникновению новых расширенных вен. Возобновляется легкое опорожнение кишечника, исчезают воспаления, боль, жжение и зуд.

Как заказать натуральный прокто-ревитализационный курс «Гемпротекта», чтобы на длительное время избавиться от боли, зуда и запора?

Каждый день первые 100 человек, которые позвонят на горячую линию **8 (495) 781-42-14**, получат до **70% скидки**!

«Гемпротект» (60 таб.) за **1299 руб.** вместо ~~2500~~ руб.!

Код продукта: **03 97 313.**

«Гемпротект» (120 таб.) за **2000 руб.** вместо ~~5000~~ руб.!

Код продукта: **03 97 314.**

Суперпредложение! «Гемпротект» (240 таб.) за **3000 руб.**

вместо ~~10 000~~ руб.! Код продукта: **03 97 315.**

+ Почтовые расходы

Звоните сейчас 8 (495) 781-42-14 по обычным тарифам

или **8 (800) 250-77-69.** Звонок бесплатный.

Или отправьте СМС на номер **+7(925) 007-30-03.**

Наш сайт: **www.betaprotect.ru**

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "МЕД КОМПЛЕКС", 123557, Москва, Большой Тишинский пер., 43, цок. пом. 8. ОГРН: 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU.НВ 42.В.07001/20.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НАШ КОНСУЛЬТАНТ — ДИЕТОЛОГ, РУКОВОДИТЕЛЬ ШКОЛЫ ПРИРОДНОГО РАЗВИТИЯ, АВТОР СЕРИИ КНИГ «ВКУСНОЕ С ПОЛЬЗОЙ» **ОКСАНА ГЕОРГИЕВНА МИЦКЕВИЧ** (Г. БОБРУЙСК)

Попробуйте приготовить огурчики по этому рецепту. Они всегда уходят первыми со стола. Быстро, просто и вкусно!

А вы огурцы по-корейски пробовали?

Рецепт. 3 кг огурцов замочить в холодной воде на два часа — так они станут более хрустящими. Срезать кончики с обеих сторон и разрезать каждый огурец вдоль на четыре части. Посолить по вкусу. Тщательно перемешать, чтобы соль равномерно распределилась. Оставить овощи на 15-20 минут для выделения сока.

Шесть штук моркови очистить, натереть на терке для морковки по-корейски или нарезать тонкой соломкой. Добавить 200 г измельченной свежей зелени укропа и петрушки, 100 г очищенных зубчиков чеснока, 2 ст.л. неострой приправы для моркови по-корейски (желательно без соли) или 1 ст.л. острой, небольшой стручок острого перца (по желанию), перемешать. Для более яркого вкуса и аромата можно положить немного свежего корня имбиря.

Отжать огурцы. Соединить с тертой морковью и пряностями. Перемешать так, чтобы каждый огурчик пропитался. Переложить в стеклянную тару и оставить в холодильнике на два часа, а лучше на ночь, ведь на следующий день они еще вкуснее! По желанию посыпать кунжутом и подавать к столу в качестве закуски. Наслаждайтесь сочными и пикантными огурцами по-корейски — приятного аппетита!

! Противопоказания: хронический или острый нефрит, камни в почках, заболевания ЖКТ в период обострения. С осторожностью — при беременности и лактации.

Зонтики в кляре

— Это съедобный гриб! — пыталась я доказать другу, у которого округлились глаза, когда он посмотрел в мою корзину. Ранее мы обходили зонтики стороной, принимая за ядовитые.

— Все грибы съедобные, — смеялся приятель, — только один раз!

А затем с умным видом зачитал информацию из книги и подытожил:

— Ядовитые грибы, как правило, имеют юбку на ножке. От таких лучше держаться подальше.

Бледная поганка

Зонтик

Согласна, у зонтиков есть ядовитые двойники. Например, их можно перепутать с бледной поганкой. Если не уверены на сто процентов, что способны отличить, не собирайте!

Настоящие же зонтики полезны. В них содержатся витамины С и Е, группы В, железо, фосфор, натрий, магний, необходимые для нервной и сердечно-сосудистой систем, кожи. В диетологии зонтики рекомендуют при ожирении, так как они не калорийны, но при этом питательны.

Готовлю так. Довожу до кипения воду в кастрюле, добавляю соль и кладу шляпки зонтиков на пять-десять минут. Достаю, посыпаю пряностями: черным перцем, молотым чесноком, кориандром, укропом или хмели-сунели. С ними вкус грибов меняется и напоминает кому-то рыбу, а кому-то курицу. После обваливаю шляпки в молотой зеленой гречке, окунаю в кляр *(рецепт см. далее) и отправляю на сковороду с маслом. Обжариваю до готовности.*

Для кляра можно использовать яйцо или нутовую муку (веганский вариант). Смешать 4 ст.л. нутовой муки и 100 мл воды. Добавить 10 г сухой зелени укропа, 1 ст.л. оливкового масла, соль и молотый черный перец по вкусу.

...Во время приготовления зонтиков по дому разносился приятный аромат, и друзья потянулись на кухню. Те, кто пробовал зонтики впервые, были удивлены:

— Ощущение, что это... рыбное филе!

Так-то!

НАШ КОНСУЛЬТАНТ — БИОЛОГ, ФИТООЗДОРОВИТЕЛЬ
ОЛЬГА ВАЛЕНТИНОВНА БУКАТ (Г. МИНСК)

Смузи «С бодрым утром!»

Начинаю свой день с льняного смузи. Вкусный, питательный и сытный, он помогает избавиться от изжоги, вздутия и запоров, стимулирует кишечник, чистит организм.

1 ст.л. семян льна заливаю 1 ст. холодной воды на ночь. Утром добавляю 1 ч.л. меда, любимые сезонные фрукты и ягоды, пять-шесть свежих листьев крапивы или лебеды (в зимний смузи можно класть 0,5 ст.л. сухих трав, растертых в порошок). Взбиваю в блендере.

Приятного аппетита и бодрого начала дня!

Противопоказания: холецистит, желчно- и мочекаменная болезнь, колит, беременность и лактация.

Дезодорант без «химии» отлично справляется с неприятным запахом, не закупоривает поры, а главное — в нем нет токсичного алюминия, который входит в состав магазинных дезодорантов.

Дезодорант своими руками

Контейнер можно приобрести в магазинах товаров для рукоделия или использовать пустой от покупного дезодоранта-стика (предварительно обработать спиртом). Также подойдет силиконовая формочка или маленькая стеклянная банка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

По 2 ст.л. твердого нерафинированного кокосового масла и пчелиного воска (натертого или в гранулах) растопить на водяной бане до однородной консистенции, постоянно помешивая. Затем аккуратно ввести в состав по 1 ч.л. соды и кукурузного крахмала, перемешивая, чтобы не образовались комочки. В слегка теплую смесь добавить три-четыре капли натурального эфирного масла лаванды, грейпфрута и по желанию — две капли масла чайного дерева. Тщательно перемешать. Перелить в контейнер и оставить в прохладном месте на два-три часа.

На заметку. Если хранить состав в холодильнике, он будет плотным и твердым, при комнатной температуре — мягким.

ПРИМЕНЕНИЕ

Утром нанести небольшое количество дезодоранта пальцами на зону подмышек, оставить до высыхания. В жаркие дни можно использовать по мере необходимости.

Илона ФЕДОРОВА, натуропат, г. Браслав

Подпитка для волос

Для гладкости и блеска смешайте по 1 ст.л. измельченной свежей травы крапивы и таволги (лабазник). Залейте 1 ст. воды и взбейте в блендере, процедите. Добавьте в кашицу несколько капель любого натурального эфирного масла и 0,5 ч.л. корицы. Вотрите полученный состав в кожу головы массажными движениями, оставьте на час, а затем смойте теплой водой с шампунем. Делайте целебную маску два раза в неделю в течение месяца.

При ломкости кончиков 1 ст.л. измельченных свежих листьев крапивы залейте 0,5 л воды. Держите на водяной бане до получаса. Процедите фитоотвар через сито, охладите до комнатной температуры и используйте после мытья головы в качестве ополаскивателя.

На заметку. Блондинкам для ополаскивания лучше применять отвар ромашки.

Для ускорения роста волос втирайте крапивный отвар в корни после каждого мытья головы. Не споласкивайте, не вытирайте полотенцем и не используйте фен. Пусть волосы высохнут естественным путем.

ДОКТОР СОВЕТУЕТ

Дезодоранты, в составе которых есть соединения алюминия, повышают риск возникновения головных болей, астмы, респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний, а также рака молочной железы. Вредные вещества могут накапливаться в коже и вызывать мутации. Кстати, польза природного дезодоранта алунита сильно преувеличена. Он также содержит много алюминия, а потому небезопасен для здоровья.

Михаил КУТУШОВ, токсиколог, к.м.н, г. Москва

ОДНАЖДЫ В ОТПУСКЕ У МЕНЯ ОБОСТРИЛСЯ ОСТЕОХОНДРОЗ. А ДЕЛО БЫЛО В ПРАГЕ, ГДЕ В ТО ВРЕМЯ АБСОЛЮТНО ВСЕ ЛЕКАРСТВА ПРОДАВАЛИ ПО РЕЦЕПТУ. ПРИШЛОСЬ ПОДКЛЮЧИТЬ ЛИЧНОЕ ОБАЯНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАВЫКИ ПЕРЕГОВОРОВ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ЗАВЕТНЫЕ АМПУЛЫ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕГО. ТЕПЕРЬ, ОПРАВЛЯЯСЬ НА ОТДЫХ ИЛИ В КОМАНДИРОВКУ, Я ПЕРВЫМ ДЕЛОМ СОБИРАЮ АПТЕЧКУ: ПРОЗРАЧНЫЙ КОНТЕЙНЕР С СОБОЙ И ОСНОВНУЮ — В БАГАЖ. ЖИЗНЬ НАУЧИЛА!

Аптечка для отпуска

С СОБОЙ

- Проверенное средство от аллергии;
- пластыри;
- «работающие» препараты от головной боли;
- влажные салфетки;
- бутылка с водой;
- нитроглицерин;
- средство от укачивания;
- пастилки с противовоспалительным эффектом (можно с шалфеем);
- антисептический гель для рук.

Важно! Много лет назад раздался телефонный звонок из Турции от дочери. Успев поймать свое сердце возле пяток, я поняла, что она в карете скорой помощи. Уже не припомню, что она повредила. Но запомнила на всю жизнь, что тогда все проблемы решила **медицинская страховка.** Не забудьте взять ее с собой! На случай потери ксерокопию оставьте дома или отправьте себе на электронную почту. Номера страховых служб сфотографируйте на телефон.

В БАГАЖЕ

- Постоянные лекарства;
- йод;
- антибиотик для обработки ран, потертостей, мозолей;
- жаропонижающее средство на основе парацетамола или ибупрофена;
- противодиарейное средство;
- мазь на основе пантенола;
- спазмолитик (например, с действующим веществом дротаверин). Но принимать его без назначения врача при болях в животе категорически запрещено!

Алла ДЕМИДОВА, кардиолог, г. Москва

Храните меддокументы!

Есть ли у вас аллергия на лекарственные препараты? Какие инфекционные болезни перенесли в детстве? Как давно вам поставили диагноз? Когда последний раз делали кардиограмму? Имеют ли родители хронические заболевания?.. Можете ли вы ответить на эти вопросы? А ведь врачи их задают часто и не просто так: для постановки диагноза и назначения препаратов важны все нюансы.

Отправляясь на прием, обязательно возьмите с собой результаты анализов и обследований, выписки из стационара за последние два-три года. Если была операция ранее, то и эту выписку тоже.

Рекомендую иметь дома отдельную папку с этими документами на случай экстренной ситуации, когда медикам важны любые сведения о пациенте, а узнавать их нет времени или возможности. А еще лучше — на отдельном листе написать свой диагноз, группу крови и контактные данные и прикрепить его поверх всех остальных документов.

При чем здесь родственники? Про болезни родственников знать очень важно, ведь наследственность играет не последнюю роль в развитии заболеваний. Стоит уточнить, какие диагнозы есть или были у родителей и бабушек-дедушек и в каком возрасте они заболели (кстати, риск сосудистой катастрофы повышается, если был инфаркт или инсульт у прямого родственника, особенно до 55 лет).

Александра ГУЩО, фельдшер, г. Могилев

НА ЗАМЕТКУ

Как дефициты отражаются на теле?

- *Магний:* спазмы в мышцах, плохой сон, раздражительность, ПМС, головные боли, тяга к шоколаду;
- *Омега – 3:* сухая кожа, проблемы со зрением, трещины на пятках, плохая концентрация, боль в суставах;
- *витамин D:* низкий иммунитет, проблемы с весом, боли в костях и мышцах, нехватка энергии, кариес;
- *железо:* потеря волос, ломкие ногти, бледность, частые ОРВИ, отсутствие энергии, одышка.

Галина БЕЛОВА, валеолог, г. Минск

ПРЕДСТАВЛЯЕМ НАШИ НОВИНКИ ПО НЕВЕРОЯТНО НИЗКОЙ ЦЕНЕ!

Подпишись до 31 августа на 1-е полугодие 2025 по ценам 2024

Домашняя пекарня
№ 1 (1), июль 2024 г.
10 рецептов с овощами
РАЗНИЦА ЕСТЬ: РАЗБИРАЕМСЯ В ВИДАХ МУКИ
ЛЕГКИЙ ВЫБОР: ТВОРОГ
ФРУКТОВЫЙ ТОРТ «Калейдоскоп»
САМОЕ ЛУЧШЕЕ И ВКУСНОЕ ОТ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ!

по индексам

ПБ788

ПБ803

ПБ804

ПБ805

Реклама

«Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России»

ПОДПИШИСЬ НА 2-Е ПОЛУГОДИЕ 2024 Г

Домашняя пекарня индекс ПБ788
Салат Салатыч индекс ПБ804

На сайте toloka24.ru подписаться можно с любого месяца и не выходя из дома.
Скидка 15% предоставляется по промокоду ЛЕТО24.

ООО «Издательский дом «Толока» ИНН 6730043329

О православных праздниках, благодарности и личном

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ ПРОТОИЕРЕЙ СМОЛЕНСКОГО СОБОРА **ВИТАЛИЙ ЛЕОНИДОВИЧ КОНСТАНТИНОВ** (Г. БЕЛГОРОД)

НА ХОЛМАХ ГРУЗИИ

Можно ли славянам молиться, исповедоваться и причащаться в грузинских православных храмах, носить на шее крест святой Нины?

Анна БОГДАНОВА, Минская обл.

Ответ. Православие в этом государстве не отличается от русского. Более того, святая равноапостольная Нина (в Грузии — Нино) считается покровительницей и просветительницей грузин. Именно благодаря ее проповедям жители Иверии (нынешней Грузии) обратились в христианскую веру. Поэтому и крест этой святой, сложенный из виноградной лозы, носите на здоровье.

УБОРКА В ПРАЗДНИК

Можно ли заниматься уборкой в церковные праздники?

Мария ТЕПЛЯКОВА, г. Смоленск

Ответ. Никаких предписаний и запретов на работу в церковный праздник не существует. Но все-таки первую половину дня уделите молитве и посетите храм, а после полудня смело занимайтесь домашними делами. Мытье полов не должно быть вместо церковного празднования, а вот вместе с ним — пожалуйста.

ПРЕОБРАЖЕНИЕ ГОСПОДНЕ

Как провести Яблочный Спас?

Инга ПОВЕРЧЕНКО, г. Самара

Ответ. 19 августа, в праздник Преображения Господня (в народе — Яблочный Спас), желательно сходить в храм на Божественную литургию (главное христианское богослужение, где совершается жертва Богу за грехи людей), исповедоваться и причаститься. В этот день можно принести в церковь на освящение фрукты и овощи.

ПОСМОТРИТЕ ДРУГИМИ ГЛАЗАМИ

Отправил маму в дом-интернат для престарелых, так как не могу за ней ухаживать. Совершил ли я грех?

Владимир К., звонок в редакцию

Ответ. Чтобы понять, грешный ли поступок, нужно поставить себя на место другого человека. Подумайте: осудили бы вы своего ребенка за то, что он отправил вас в дом-интернат, или нет?..

ЦЕРКОВНЫЕ СВЕЧИ

Освящают ли свечи, которые поступают с завода, для продажи в церковной лавке?

Ирина ГОЛОВАЧ, г. Нижний Новгород

Ответ. Конечно, освящают.

НЕ НАШЕГО ПРИХОДА

Может ли священник не допускать до исповеди и причастия только потому, что я не являюсь прихожанином храма, где он служит?

Игнат КОРОЛЕВ, г. Муром

Ответ. Не может. Такой поступок — это серьезный повод для дисциплинарного взыскания священника.

СПАСИБО БОГУ ЗА ВСЕ!

Бабушка говорит, надо чаще благодарить Бога. Так ли это?

Ольга ЮРЧЕНКО, г. Москва

Ответ. Да, именно так. Благодарные люди получают больше счастья и удовлетворения от жизни. Такая молитва самая бескорыстная и чистая. И, к сожалению, самая редкая.

ОБЩАЯ ИСПОВЕДЬ

Что такое общая исповедь?

Лилия ТИКТОВИЧ, Гомельская обл.

Ответ. Это таинство практикуют, если священник не может исповедовать всех желающих, например, перед большими православными праздниками. Он называет перед молящимися самые частые грехи, а затем над каждым человеком читает разрешительную молитву.

ЛИЧНАЯ ПРОСЬБА

Можно ли обращаться к Богу за помощью с личными просьбами, к примеру, просить о поступлении ребенка в университет или покупке квартиры?

Марина ПОДОГРЕЙ, Минский р–н

Ответ. Первое чудо, совершенное Христом в Кане Галилейской, — претворение воды в вино. Проблема житейская, не имеющая никакого отношения к спасению души. Тем не менее чудо свершилось, потому что Господь был, есть и останется Милостивым и Человеколюбивым! Поэтому обращайтесь к Богу, даже с частными просьбами.

Фото Церкви во имя Успения Пресвятой Богородицы (храм Метехи), XIII век, г. Тбилиси (Грузия) — Алины ДАНИЛИНОЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДАЕТ ПРОВИЗОР,
ФИТОЛОГ **АНДРЕЙ ИВАНОВИЧ ЗАЛОМЛЕНКОВ** (Г. БУГУРУСЛАН)

Когда на лугах и лесных опушках появляются золотистые соцветия пижмы, это означает, что лето пошло на закат и надо торопиться с заготовкой лекарственных трав. Для лечения применяют цветочные корзинки растения с богатым химическим составом. Но стоит помнить, что пижма ядовита, поэтому превышать дозировку нельзя!

Пижма на закате лета

ПРИМЕНЕНИЕ

5 г измельченных сухих цветочных корзинок залить 300 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 ст.л. три-четыре раза в день за 15 минут до еды **при язвенной болезни, энтероколите, гепатите.** Курс здесь и далее — десять дней, после недельного перерыва можно повторить.

При нерегулярных или болезненных месячных 1 ст.л. сухих цветков пижмы растереть в порошок, залить 2 ст. прохладной кипяченой воды, настоять четыре часа и процедить. Пить по 100 мл два-три раза в день за 20 минут до еды.

При эпилепсии 50 г сухих цветков залить 0,5 л водки, настоять в тепле две недели, профильтровать. Принимать от 15 до 25 капель с водой три раза в день за 20 минут до еды.

От остриц 1 ст.л. измельченных цветков смешать с двумя небольшими очищенными и измельченными головками чеснока. Варить десять минут на водяной бане в 0,5 л молока. Остудить, процедить и делать перед сном микроклизмы объемом 50 мл три-четыре дня подряд, удерживая средство не менее 15 минут.

Пижма

При раке кожи 4-5 ст.л. измельченных цветков залить 0,5 л кипятка, томить десять минут на малом огне под крышкой, остудить, процедить, сырье отжать. Смочить в отваре куски стерильного бинта и делать высыхающие повязки на пораженные участки, меняя четыре-пять раз в день.

! Противопоказания для приема внутрь: беременность, лактация, возраст до 14 лет, повышенное АД. Нельзя применять препараты пижмы более 10-12 дней подряд.

Синеокая вероника-помощница

В наших краях часто можно встретить ценное растение — веронику лекарственную и другие, не менее полезные ее виды.

Сок из свежей травы вероники эффективен **при полиартрите, подагре.** Принимать по 2 ст.л. натощак два раза в день. Курс — две недели, затем сделать перерыв на неделю и повторить.

Для приготовления настоя 1 ст.л. измельченной сухой травы залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе час, процедить. Пить по 100 мл три-четыре раза в день через час после еды **при простуде, бронхите, бронхиальной астме, туберкулезе легких, воспалительных процессах в ЖКТ, раке желудка.** А также **при полиартрите, болезнях почек и мочевого пузыря.**

При воспалении придатков смешать измельченные сухие растения: четыре части травы вероники, три части листьев и цветков кипрея узколистного, две части цветков ромашки аптечной, одну часть травы полыни обыкновенной (чернобыльника). 2,5 ст.л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять час, процедить. Выпить перед сном 150 мл настоя в два приема, 100 мл ввести в задний проход и удерживать не менее получаса. Оставшийся настой использовать для спринцевания. Курс — 10-12 ежедневных процедур.

Для лечения кожных заболеваний 2-2,5 ст.л. сухой травы вероники залить 0,5 л кипятка, держать на водяной бане десять минут, остудить, процедить. Использовать несколько раз в день для обмываний и примочек **при нейродермите, кожном зуде, термических ожогах, обморожениях, незаживающих язвах.**

При грибковом поражении кожи свежую траву вероники пропустить через мясорубку, 1 ст. сырья залить 0,5 л водки, настоять при периодическом взбалтывании десять дней. Смазывать пораженные места три-четыре раза в день.

! *Противопоказание: индивидуальная непереносимость.*

Фото автора

Вероника

Быстрее ходить — дольше жить

Один из простых и действенных способов борьбы со стрессом, бессонницей, гипертонией и суставными недугами — ходьба. Подробнее о ее пользе рассказывает известный реабилитолог, к.м.н. Александр Юрьевич ШИШОНИН (г. Москва).

ПРОГУЛКА С ПОЛЬЗОЙ

Чтобы прогулка принесла максимальную пользу, надо ходить хотя бы 5-6 км в день. При этом скорость шага должна быть на 10-15% выше обычной, что даст адекватную нагрузку на мышцы и сердце.

Если вы легко справляетесь с темпом, можете увеличить продолжительность тренировки.

Идти надо правильно: шагающую ногу опускать на пятку, а отталкиваться носком. При этом плавно двигать руками вперед-назад: когда левую ногу выставляете вперед, левую руку следует отводить назад.

Во время ходьбы необходимо смотреть прямо, а не вниз, чтобы снизить нагрузку на шею.

Важно и правильно дышать: на три шага делать вдох и на три — выдох. Так организм получит достаточно кислорода. В перерывах можно выполнять наклоны, приседания и другие упражнения — по самочувствию.

Доктор Шишонин предупреждает: если ходьба вызывает неприятные (болевые) ощущения, необходимо сбавить темп или остановиться для отдыха. А еще важно заниматься с удовольствием! Например, при ходьбе можно слушать ритмичную музыку. Она помогает идти быстрее и преодолевать большее расстояние.

Ходьба — один из самых щадящих видов физической активности, которая подходит и пожилым, и детям, и беременным. Но что делать, если ходить тяжело: ноги болят? Значит, пора уделить им внимание! Как остановить коварный артроз, остеопороз, подагрический артрит, плоскостопие и другие недуги с помощью гимнастики, самомассажа, питания и фитотерапии, вы узнаете в спецвыпуске **«Здоровые суставы: 50 рецептов в помощь».** Выходит **17 сентября.**

ООО «Издательский дом «Толока», УНП 192173221

Реклама

Магия природы для ваших суставов – в каждой капле!
ВСТРЕЧАЙТЕ АКЦИЮ!
ПОКУПАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:
WB
OZON
Реклама
РЕКОМЕНДОВАНО ★★★ журналом НАРОДНЫЙ ДОКТОР ★★★
100% НАТУРАЛЬНО
Суставы В НОРМЕ
БАЛЬЗАМ НАТУРАЛЬНЫЙ ПИТЬЕВОЙ ДЛЯ СУСТАВОВ
КОРЕНЬ ЛОПУХА · ЛАБАЗНИК · САБЕЛЬНИК
200 мл
ВНИМАНИЕ!
Количество товара ограничено!
Успейте приобрести!
БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ БАЛЬЗАМЫ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ
СИЛА ПРИРОДЫ В КАЖДОЙ КАПЛЕ
ООО «Толока Инвест» (214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, офис 4, ИНН 6732144442, ОГРН 1176733008055)

Зарядка для суставов

ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГУТ СНЯТЬ БОЛЬ В СУСТАВАХ, РАЗГРУЗИТЬ ИХ, УКРЕПИТЬ МЫШЦЫ И ПОВЫСИТЬ ГИБКОСТЬ ТЕЛА.

Выполняйте для лечения или профилактики два раза в день.

■ И.п. — стать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1-2 наклонить голову влево, на счет 3-4 вернуться в и.п. Выполнить десять раз. То же повторить вправо.

■ И.п. — стать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1-2 положить левую руку на макушку и наклонить голову влево как можно ниже. На счет 3-4 вернуться в и.п. Выполнить по десять раз в одну и в другую сторону.

■ И.п. — стать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. На счет 1-2 правую руку завести за левое плечо и тянуть ее в сторону, левой рукой обхватить локоть и помогать делать растяжку. На счет 3-4 вернуться в и.п. Повторить пять раз и столько же — левой рукой.

■ И.п. — стать прямо, ноги на ширине плеч, руки подняты над головой и сцеплены в замок. На счет 1-2 наклонить корпус влево, на счет 3-4 вернуться в и.п. Повторить десять раз. То же самое вправо.

■ И.п. — стать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет вытянуть 1-2 руки вперед и согнуть в колене одну ногу. На счет 3-4 вернуться в и.п. Повторить десять раз. Затем другой ногой.

■ И.п. — стать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1-2 слегка согнуть в колене правую ногу, оставляя левую прямой. На счет 3-4 вернуться в и.п. Выполнить десять раз одной, затем другой ногой.

■ И.п. — сесть на пол, вытянуть ноги перед собой, руки положить произвольно. На счет 1-2 вытянуть руки перед собой, ноги согнуть в коленях так, чтобы стопы стояли на полу. На счет 3-4 вернуться в и.п. Повторить десять раз.

■ И.п. — сесть на пол, вытянуть ноги перед собой, в руках — эластичная гимнастическая резинка. На счет 1-2 надеть на стопы резинку и тянуть ее на себя, а стопами упираться. На счет 3-4 вернуться в и.п. Повторить десять раз.

■ Затем сядьте в кресло и проработайте мелкие суставы рук: много раз сжимайте-разжимайте кулаки, пальцы поочередно, затем теннисный мяч.

■ А после этого — суставы ног: катайте стопами мяч по полу, сжимайте-разжимайте пальцы, походите по неровной поверхности (например, разложите на полу семена разного размера).

Важно! Все упражнения нужно выполнять мягко, медленно, без напряжения. При появлении любого дискомфорта прекратить гимнастику.

Владимир БОГДАНОВ, реабилитолог, г. Минск

Суперпродукт месяца — арбуз

СЕЗОН ПРОДАЖИ ПОЛОСАТЫХ В САМОМ РАЗГАРЕ. НЕ ПРОПУСТИТЕ ЭТО СОБЫТИЕ, ПОТОМУ ЧТО АРБУЗЫ — ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЙ ПРОДУКТ ПИТАНИЯ И НЕ ТОЛЬКО.

В диетологии

Арбуз устраняет отеки. Забудьте про устаревший миф о том, что при отечности надо меньше пить и не есть арбузы. Наоборот, чтобы избавиться от лишней жидкости, надо больше пить. А также есть арбузы, ведь они содержат много воды и калий, который помогает в устранении отеков и работе сердца.

Кстати! Благодаря большому содержанию воды арбузы препятствуют обезвоживанию, что так важно в жаркий день. Они не заменят воду, но все же пополнят запасы жидкости. И препятствуют обезвоживанию, и устраняют отеки — разве это не противоречия? Нет! Отекает как раз обезвоженный организм.

Совет. Есть арбузы килограммами все же не стоит. В них достаточно много сахара, поэтому «полосатая» диета — не лучший выбор.

Екатерина ЙЕНСЕН, нутрициолог, Дания, food4vita.ru

В косметологии

Арбуз содержит много антиоксидантов, благодаря которым защищает кожу от морщин и воздействия солнца. Один из самых мощных антиоксидантов — витамин С: он стимулирует выработку естественного коллагена.

Маски с арбузом подходят для всех типов кожи. Самый простой способ освежить и увлажнить лицо — протирать кожу его кусочком.

Для борьбы с прыщами нужно смочить марлевую салфетку в арбузном соке, разложить на лице и оставить на 15 минут. После снятия сполоснуть теплой водой.

Диана ИВЛЕВА, косметолог, г. Москва

В кулинарии

Для приготовления **мороженого** понадобится:

- 2 ст.л. сахара;
- 6 ст. мякоти арбуза.

Взбейте в блендере мякоть арбуза с сахаром. Разложите пюре по формам, вставьте палочки и оставьте десерт в морозилке на восемь часов.

Юлия БЕРЕЗКИНА, г. Волковыск

В народной медицине

Арбуз надо есть как можно чаще при склерозе, подагре, артритах, ревматизме, ожирении.

Диатез мочекислый. 2 ст.л. измельченных корок на 0,5 л воды, кипятить на малом огне пять минут, настоять два-три часа, процедить. Пить по 0,5 ст. три раза в день за полчаса до еды.

При гельминтозе 1 ст.л. сухих семян залить 1 ст. холодной кипяченой воды, настоять восемь часов (можно ночь). Принимать по 50 мл настоя три дня подряд, каждый раз готовить свежий.

При головной боли медленными глотками выпить 2 ст. арбузного сока. А ко лбу привязать толстую арбузную корку. Боль отступит.

При ИБС выжать сок из двух яблок, добавить столько же сока арбуза. Пить ежедневно в осенний период.

Геморрой. Тампоны с соком ставить на узлы до остановки кровотечения.

Рим АХМЕДОВ, травник, г. Уфа

А хороший — это какой?

- Целый;
- среднего размера;
- с желтым или оранжевым пятном на боку;
- с твердой блестящей коркой (корку незрелого легко проткнуть ногтем);
- при ударе ладонью вибрирует.

Татьяна ЛЕВЧУК, диетолог, г. Санкт-Петербург

Самая полезная кукуруза — приготовленная на пару. В таком виде она сохраняет витаминно-минеральный комплекс, который легко усваивается организмом. Кукурузные початки помогают ускорять метаболизм и укреплять сосуды.

Попробуйте кукурузный суп

Три початка кукурузы очистить и промыть. Приготовить соус: растопить 2 ст.л. сливочного масла, добавить измельченный в чесночнице зубчик чеснока, пряные травы по вкусу, щепотку соли и перемешать. Смазать этой смесью кукурузу, положить в пакет для запекания или завернуть в фольгу и поместить в пароварку или специальный контейнер мультиварки (количество воды — по инструкции). Готовить не менее 40 минут. Суточная норма — 150-200 г вареных зерен (или два небольших початка).

Попробуйте и **витаминный суп с кукурузой**.

Понадобится:

- свежая кукуруза с двух-трех початков;
- три картофелины;
- две моркови;
- луковица;
- один болгарский перец;
- 1/4 небольшого кочана белокочанной капусты;
- щепотка соли;
- 2 л воды или куриного бульона.

Овощи вымыть, очистить и измельчить (картофель и перец — кубиками, морковь — кружочками, лук и капусту тонко нашинковать). Добавить их в кипящую воду или бульон. Довести до кипения и варить на малом огне минут десять. Затем посолить, всыпать любимые пряности и кукурузу и варить до готовности. Перед подачей добавить мелко нарезанную зелень.

Совет. А кукурузные рыльца высушите — они пригодятся при высоком давлении. 4-5 ст.л. измельченных сухих рылец залить 1 л воды, кипятить десять минут, процедить. Выпить два стакана отвара в течение дня в три-четыре приема. Курс — до нормализации давления.

Противопоказания: любые проблемы с пищеварением и нарушение свертываемости крови. С осторожностью — при заболеваниях вен, тромбозах. Ограничить при ожирении.

Татьяна АНДРЕЕНКО, диетолог, г. Минск

Ешьте алычу

На моем дачном участке растут две алычи. Каждый год они дают так много плодов, что приходится раздавать соседям. Я не очень люблю алычу, предпочитаю сливу. А есть ли в алыче польза?

Валентина ПЕТРОВА, аг Сидоровичи

ОТВЕЧАЕТ ФИТОТЕРАПЕВТ
НАТАЛЬЯ СЕРГЕЕВНА ПОДЛИПСКАЯ (Г. МОСКВА)

Напрасно вы ее не любите. Алыча превосходит сливу по содержанию белков, жиров, углеводов, органических кислот и калия. А витамина Е в ней больше, чем в любых других плодах.

Состав зависит от цвета: в желтой алыче много сахара и лимонной кислоты, в темной — пектина. Но все виды обладают антиоксидантными свойствами. Полезно применять их для профилактики авитаминоза. Клетчатка стимулирует работу кишечника, поэтому плоды рекомендуют при запорах. Есть в составе алычи и калий, который необходим людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями: способствует укреплению сердечной мышцы, предупреждает аритмию, нормализует артериальное давление. Из-за низкой калорийности подходит людям с нарушением обмена веществ, ожирением и сахарным диабетом.

! Противопоказания: гастрит и язвенная болезнь, диарея, ревматизм, подагра.

СОУС ВМЕСТО УКСУСА

Вымытую алычу выложить в кастрюлю и томить на малом огне, пока косточки не отделятся от плодов. Воду добавлять не надо: при нагревании плоды выделяют сок. Затем протереть через сито и снова томить на малом огне пять минут. Разлить по небольшим баночкам или бутылочкам и хранить в холодильнике. Добавлять в блюда для придания кислинки: в борщ, щи, голубцы, маринад для мяса и др.

ВАРЕНЬЕ БЕЗ САХАРА

2 кг сладких плодов вымойте, очистите от косточек и всыпьте в глубокую кастрюлю с толстым дном. Влейте 300 мл воды, накройте крышкой, доведите до кипения и варите на малом огне 20 минут. Затем добавьте 0,5 ч.л. лимонной цедры и лимонной кислоты на кончике ножа и варите еще две минуты. Разложите варенье по стерилизованным банкам, закройте крышками и оставьте на сутки при комнатной температуре. Храните в холодном месте.

«КОРОЛЕВА ПОДОКОННИКА — БЕГОНИЯ»

Разнообразие бегоний впечатляет: клубневые, корневищные, вечноцветущие, кустовидные... По различным источникам, этот род включает около двух тысяч видов. Мы предлагаем остановиться на самых распространенных и популярных красавицах, которые украсят подоконник, балкон, садовый участок. Как хранить и правильно высаживать клубни? Что нужно для сохранения четкого узора на листьях? Какими способами можно размножить бегонии? Как уберечь от атак вредителей и болезней? Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в новом выпуске.

«ШКОЛА ЮНОГО САМОДЕЛКИНА»

Детское рукоделие — это и отличный досуг, и инструмент всестороннего развития маленького человека. Предлагаем для вас отличную подборку идей в нашей брошюре. Это будет просто находка для тех, кто любит своими руками мастерить оригинальные поделки и подарки, которые легко смогут изготовить даже дошкольники. Здесь вы найдете сюжетные поделки, нетрадиционные техники рисования, аппликации, лепку из соленого теста, работу с природным материалом, а также множество идей для развития моторики рук и воображения вашего ребенка.

«НАША КУХНЯ» № 8

- Тема номера. Август год кормит.
- Продукт номера. Баклажаны — закуска, индийский суп и секреты похудения с помощью синеньких.
- Блюдо дня. Кабачковая икра. Любимая многими заготовка может иметь самую разную вкусовую гамму.
- Правильный выбор. Покупаем самый качественный творог.
- Под микроскопом. Мед: какой полезнее?
- Вопрос шеф-повару. Секреты сочных мантов.

«ДОМАШНИЙ» № 15

- Здоровье. Знак вопроса. Как сохранить позвоночник школьника.
- Традиции. Народные приметы на Яблочный Спас.
- Отношения. Мечта о своем доме чуть до развода не довела.
- Питание. Арбуз на разгруз: польза или вред?
- Кухня. Суп из перца «Золото в тарелке».
- Вкус жизни. Мёд институт: ликбез по продуктам пчеловодства.

Реклама

ООО «Издательский дом «Толока», УНП 192173221

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

16+

РЕСПУБЛИКА БЕЛАРУСЬ

Сегодня также вышли:
«Волшебный», «Делаем сами», «Цветок», «Сваты», «Домашний», «Садовод и огородник», «Тетя Соня», «Кухонька Михалыча», «Такие дела», «Лечитесь с нами», «Сваты. Заготовки», «Психология и Я», «Живу с диабетом», «Домашние цветы», «Наша кухня», «Школа юного самоделкина», «Королева подоконника — бегония».

Читайте в следующем номере «Доктора»

- Тема номера. Что съесть, чтобы не болеть.
- Питание с пользой. Каштановый квас для иммунитета.
- Делюсь своим опытом. От полипов — еловый чай.
- Полезно всем. Загрустили — попробуйте дыню!

Сегодня также вышли:
«Волшебный», «Делаем сами», «Цветок», «Сваты», «Домашний», «Садовод и огородник», «Тетя Соня», «Секреты кухни», «Такие дела», «Секреты исцеления», «Сваты. Заготовки», «Психология и Я», «Живу с диабетом», «Домашние цветы», «Наша кухня», «Школа юного самоделкина», «Королева подоконника — бегония».

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на электронную почту ru@toloka.com Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам!

«Народный доктор»
N 15 (661), 6 августа 2024 г.

Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-21184 от 31.05.2005
выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия
Главный редактор
ЯЛОВА М.В.
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Адрес:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
Адрес редакции:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com
Для писем:
Россия, 214000, Смоленская обл., г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200;
www. toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com, nd@toloka.com

Подписные индексы (помесячные):
П1201 «Подписные издания» Официальный каталог АО «Почта России» **12655** «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель — ООО «Толока»
Тел. (4812) 61-19-80, (4812) 64-74-54.
E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий: тел. (4812) 64-75-47
Свободная цена
Подписано в печать 26.07.2024 г. в 16:00
Тираж 115 000 экз.
Отпечатан в ООО «ОЛА ПРИНТ», Россия, 127055, г. Москва, ул. Бутырский вал, д. 50, пом. 2/П

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18
E-mail: reklama_ru@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Подлежит распространению в России и странах СНГ. For distribution in Russian Federation and CIS countries. Экспорт и распространение издания за пределы РФ и РБ осуществляется только с письменного разрешения правообладателя.
Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.
Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
За опубликованные материалы, при отсутствии отказа от получения, выплачивается вознаграждение (гонорар), размер которого устанавливается редакцией.
Условия выплаты вознаграждения — после публикации и при наличии следующих персональных данных: ФИО, адрес регистрации и почтовый адрес (в случае его отличия от регистрации), номер телефона, серия и номер паспорта, когда и кем он выдан, дата рождения, номер свидетельства государственного пенсионного страхования, ИНН. При начислении вознаграждения последний рабочий день месяца публикации материала включается в страховой пенсионный стаж.
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Российской Федерации.
Фото: Shutterstock.com
Издается с июня 1996 года.
Выходит два раза в месяц.
Следующий номер выйдет 20 августа 2024 года

Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону 8 (017) 373-46-60 или напишите на электронную почту sales_by@toloka.com.
Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам!

«Народный доктор»
№ 15 (661), 6 августа 2024 г.
Главный редактор
САНЧУК Татьяна Ивановна
Приемная: т/ф (8-0222) 77-09-19
Редактор
ЯРОВИКОВА Анна Леонидовна
Учредитель
ООО «Издательский дом «Толока»
Журнал «Народный доктор» зарегистрирован Министерством информации Республики Беларусь в Государственном реестре средств массовой информации за № 270
Подписные индексы:
01169 — помесячный,
01171 — квартальный,
01170 — полугодовой,
01178 — льготный полугодовой для пенсионеров
Адрес редакции:
Республика Беларусь, 220004, г. Минск,
ул. Немига, 40, помещение 12, кабинет 12;
E-mail: nd@toloka.com
tatyana.sanchuk@toloka.com
телефон (8-017) 373-46-60
Адрес для писем:
Республика Беларусь, 212030, г. Могилев,
ул. Первомайская, 42;
www.toloka.com
телефон (8-0222) 77-59-50

Телефон рекламной службы
(8-017) 373-47-83
E-mail: reklama_by@toloka.com

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.
Телефон горячей линии по вопросам доставки и качества изданий:(8-017) 373-46-60
Свободная цена
Подписано в печать 26.07.2024 г. в 16.00.
Тираж 11 500 экз.
Отпечатан в ООО «ТИПОГРАФИЯ МАТРИЦА», Российская Федерация, 214031, г. Смоленск, ул. Маршала Соколовского, д.6, кв. 45

Использование материалов без согласия редакции запрещено. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. При перепечатке ссылка на «Народный доктор» обязательна. Редакция оставляет за собой право редактировать материалы.
Редакция имеет право опубликовывать любые присланные в свой адрес письма читателей и иллюстрированные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции прав на использование произведения в любой форме и любым способом на территории стран СНГ, Литвы, Латвии.
Уважаемые читатели, присылая в редакцию письма, не забывайте указывать свои полные ФИО, почтовый адрес, паспортные данные (серия, номер, кем и когда выдан, личный (идентификационный) номер).
Предоставлением своих персональных данных субъект персональных данных выражает свое согласие на сбор, хранение и обработку его персональных данных для осуществления и выполнения функций и обязанностей, возложенных на оператора законодательством Республики Беларусь.

Следующий номер «Народного доктора» выйдет 20 августа 2024 года
Выходит 2 раза в месяц
Издается с июня 1996 года.
В номере использованы фото Shutterstock.com

Внимание: это не конкурс и не розыгрыш призов, а именно озарение, которое получила знаменитая ясновидящая Глория!

Один из этих 3 ценных подарков может стать Вашим… благодаря дате Вашего рождения!

Это следует из нумерологических расчетов, сделанных Глорией 16 дней тому назад!

Реклама

ГЛОРИЯ, всемирно известная ясновидящая, нумеролог и астролог, уже почти 40 лет помогающая людям по всему миру.

Если Вы получите цифру 124 в соответствии с расчетом по специальной формуле Глории, один из этих 3 подарков может стать Вашим!

16 дней тому назад Глория, известнейшая ясновидящая, завершила свои нумерологические расчеты, которые дали удивительный результат! Каждый человек, чья дата рождения соответствует цифре 124, имеет шанс выиграть 2.500.000,00 рублей или новый автомобиль.

Как узнать, сможете ли Вы получить один из этих 3 ценных подарков?

1. Сначала запишите последние 2 цифры года своего рождения (например, если Вы родились в 1959 году, запишите 59).
2. Затем возьмите цифры возраста, которого Вы достигнете в 2024 году (если Вы родились в 1959 году, Вам, следовательно, будет 65 лет).
3. Сложите эти 2 числа (число из 2 последних цифр года Вашего рождения и возраст, которого Вы достигнете в 2024 году).

Если в сумме у Вас получилось 124 – ПОЗДРАВЛЯЕМ Вас! Выбирайте один из этих 3 подарков!

Вы получили цифру 124? Великолепно! Вот что Вам нужно сделать прямо сейчас…

Если Вы получили число 124 в соответствии с этой специальной формулой – это означает, что Вы один из тех, кого ищет Глория и кто может получить один из изображенных справа 3 ценных подарков! Считайте и отправляйте **прямо сейчас** Бесплатный купон Фантастических Откровений Глории.

После получения Вашего купона Глория проверит присланную Вами информацию и пришлет Вам в закрытом пакете без наружных пометок **важную** информацию, в которой сообщит Вам, как получить одну из ценностей, представленных на фотографии.

Вы получили цифру 124?

Итак, выбирайте скорее одну из этих ценностей!

Банковский перевод на сумму 2.500.000,00 рублей

Новый автомобиль

500 купюр по 5000 рублей

Помните о двух условиях: не говорите никому о своей удаче, чтобы не спугнуть ее и тем более не присылайте деньги!

Вы не должны ничего платить. Если Вы получили в результате вычислений число 124, Вы получите Откровения Глории **совершенно БЕСПЛАТНО!**

БЕСПЛАТНЫЙ КУПОН
Фантастических Откровений!

Заполнить и как можно скорее выслать по адресу:
111123, г. Москва, а/я 41, для Глории.

БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕФОН ДЛЯ ЗАКАЗА

8 (800) 550-16-19

❑ **ДА**, дорогая Глория, я использовал(-а) Ваш нумерологический метод расчета, и результат дал цифру **124**. Благодаря Вашей помощи я хочу получить ценный подарок.

❑ **Банковский перевод на сумму 2.500.000,00 рублей.**

❑ **Новый автомобиль.**

❑ **500 купюр по 5000 рублей.**

Пожалуйста, отправьте мне в конверте без наружных пометок Ваши ценные Тайные Откровения. На этих условиях я отправляю Вам мой Бесплатный купон, в котором указываю мои данные:

Ф.И.О.: _____

Индекс: _____ Адрес: _____

_____

_____

_____

_____

Дата рождения: |__||__|.|__||__|.|__||__||__||__|

Для срочных вопросов сообщите, пожалуйста:

Номер телефона*: _____

E-mail*: _____

*на случай, если Глория захочет с Вами срочно связаться.

Подпись: _____

ПОДАРОК: Глория пришлет Вам свой мощный астрологический Талисман, если получит Ваш купон в течение 10 дней!

Народный доктор №15 06.08.2024

☑ Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные ООО «Глория» и ее партнерам для обработки и хранения до отзыва данного согласия для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях. ООО «Глория» проводит данную акцию, в ходе которой будут разыграны и вручены Главный приз в размере 2.500.000 рублей и поощрительные призы каждому участнику. Обладатель главного приза будет определен в финале акции под нотариальным контролем согласно установленным правилам. Подробную информацию о правилах проведения акции и вручения призов каждый приславший данный Бесплатный купон получит в персональной рассылке. Действительно только для лиц старше 18 лет.

Юр. адр.: ООО «Глория», 111123, г. Москва, ш. Энтузиастов, д. 56, стр. 38, ОГРН 1217700280247.

Реклама 6+

LEOMAX

Оформи заказ по телефону:
8 (800) 500-41-10 и получи **ПОДАРОК***!

Скидки на ТВ-ХИТЫ до **-60%**

Складные очки «Фокус Плюс»

лот 43063-04

~~1499~~ р. **599** р.

- Складная конструкция.
- Визуальное увеличение до 160%.
- Подходят мужчинам и женщинам.

Расстояние между дужками: 13,5 см.
Материал: пластик. В комплекте: очки с футляром.

Умный браслет «Здоровье»

лот 402115-02 ~~2999~~ р. **1299** р.

- Измерение давления и пульса, содержания кислорода в крови, шагомер, счетчик калорий и др.
- Удобный циферблат, простое меню.

Длина окружности: 24,5 см.
Водонепроницаем. Материал: гипоаллергенные пластик и силикон.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Корректор осанки «Здоровая спина»

лот 400573

~~1999~~ р. **999** р.

- Эффективный способ сформировать правильную осанку.
- Магниты улучшают кровообращение и питание тканей.

Размеры по обхвату талии, см: 60-90 (1), 80-110 (2), 100-130 (3).
Материал: неопрен.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Наколенник «Двигайся легко», 2 шт.

лот 45295

~~1999~~ р. **999** р.

- Уменьшает нагрузку на сустав.
- Фиксирует сустав при сгибании и разгибании.

Материал: 68% нейлон, 32% спандекс.
Размер универсальный. Высота: 28 см.
Максимальный обхват ноги до 50 см.
В комплекте: 2 шт.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ИЗДЕЛИЕМ.

Велотренажер «Кардио»

лот 401808 ~~3999~~ р. **1999** р.

- Для тренировки ног и рук.
- Регулируемый уровень нагрузки.
- Укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Компактный.

Вес: 2,4 кг.
Материал: металл, пластик.
Размер: 40×53,5×25,5 см.

Кроссовки «Спорт шик»

лот 703979 ~~1999~~ р. **1499** р.

- Амортизирующая подошва.
- Легко надевать и снимать.
- Короткий задник.
- Комфорт и вентиляция.

Материал: иск. кожа, ТПР.
Размер: с 36 по 42.

Красный Серо-гол. Бежевый Черный

до 42-го размера

Механическая шинковка «Капустница»

лот 203519 ~~2999~~ р. **1999** р.

- Шинковка за минуту.
- Для капусты любого размера.
- Ширина нарезки регулируется.
- Безопасна в использовании.

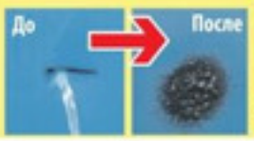
Размер: 21×21×24 см.
Материал: АБС-пластик, нерж. сталь (лезвия, стойки).
В комплекте: шинковка, шестигранный ключ, лезвия (3 шт.), инструкция.

Жидкая резина «Фикс Про 3 в 1»

лот 102640 ~~1299~~ р. **999** р.

- 3 в 1: герметик, жидкая резина и клей.
- Подходит для любой поверхности.

Цвет: черный, белый, прозрачный.
В комплекте: 2 баллона по 450 мл одного цвета.



Универсальная чистящая паста «Просто блеск», 2 шт.

лот 103628-06 ~~1499~~ р. **999** р.

- Справляется с разными загрязнениями.
- Из натуральных компонентов.
- Чистит до блеска без разводов технику, посуду, столовые приборы, разные покрытия, сантехнику.

Состав: кварцевый песок, порошок диоксида кремния, деионизированная вода, ароматизатор, кокосовое масло. В комплекте: 2 банки по 500 г.

Ультразвуковой отпугиватель насекомых и грызунов «Защитник»

лот 10034 ~~1499~~ р. **999** р.

- Электромагнитные импульсы отпугивают крыс, тараканов, пауков, мух и комаров.

Зона влияния: до 200 кв. м.
Материал: пластик.
Размер: 11×7,5×6,5 см.
Работает от сети 230 В.

Садовый фотофасад «Яркая жизнь»

лот 104236 ~~2999~~ р. **1999** р.

- Декорирование забора, беседки и др.
- Защищает от непогоды, ограждает личное пространство.
- Легкий монтаж.

ПРИ ПОКУПКЕ от 2 шт. ЦЕНА 1 шт. **1499** р.

Материал: ПВХ, металл. Люверсы для крепления.

Размер: 310×158 см

Складная стиральная машинка «Мини Автомат» + карандаш-пятновыводитель в ПОДАРОК!

лот 102943

~~4999~~ р. **2999** р.

- Работает от электросети или от PowerBank.
- Удобно брать в поездку, на дачу.
- Цикл стирки 30 мин.
- Можно использовать как посудомоечную машину.

Напряжение: 220 В.
Потребляемая мощность: 10 Вт. Размеры: 9×5,4 см (стиральная машинка); 25×20 см (ведро). Вес: 600 г.
Длина провода: 143 см. Материал: пластик, силикон.
В комплекте: мини-стиральная машинка с USB-проводом и блоком питания, 2 фиксатора для провода, присоска, складное силиконовое ведро (5 л).
В ПОДАРОК: Карандаш-пятновыводитель универсальный.

Бритва 3 в 1 «Леомакс Рейзер»

лот 402968-01 ~~1999~~ р. **999** р.

- 3 в 1: бритва для лица (1), триммер для висков и бороды (2), триммер для носа и ушей (3).
- Работает от аккумулятора.

Емкость аккумулятора: 800 мАч.
Мощность: 5 Вт. Материал: пластик, металл, резина, нержавеющая сталь. В комплекте: бритва, 3 насадки, кабель USB, щетка для чистки бритвы.

Ножницы для педикюра

лот 402091 ~~899~~ р. **599** р.

- Ножницы для педикюра из нерж. стали с длинной ручкой и угловым лезвием для стрижки жестких ногтей.
- Подходят для тех, кому сложно нагибаться.

Материал: нерж. сталь, пластик.
Размер: 20×5,9 см, длина лезвия: 3,5 см.

Стул «Титан» для купания в ванной и душе

лот 28594-06 ~~3999~~ р. **2999** р.

- 6 положений высоты.
- Отверстие для фиксации душевой лейки.
- Нескользящие и нецарапающие ножки.

Вес: 2,3 кг. Материал: пластик, алюминий.
Ножки регулируются по высоте от 39 до 52 см.
Размер (Ш×Г×В): 51×31×50 см.
Макс. нагрузка: 120 кг.
В ПОДАРОК: Самоклеящаяся противоскользящая накладка!

*ВАШ ПОДАРОК:

*при заказе от **3499** р. на выбор:

1. Изолирующая лента «Супер Фикс»
Цвет: прозрачный.
Размер: 10 ×100 см.

2. Мини-фен складной
- Компактный.
- Три температурных режима работы.
- Два режима скорости.

Мощность: 1000 Вт. Вес: 135 г.

ОРИГИНАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО. ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОДДЕЛОК! ДОСТАВКА ПО ВСЕЙ ТЕРРИТОРИИ РОССИИ!

* При единовременном заказе на сумму от 3499 рублей без почтового сбора. Бесплатная доставка при оплате картой. Информацию об организаторе, правилах, сроках проведения, количестве подарков, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора по тел.: 8 (800) 500-41-10. Предложение действительно с 01.08.2024 по 31.10.2024 г. Продавец: ООО «ЕВРОШОП». ОГРН 1097746479270, 115088, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 13, стр. 62. Сайт: leomax.ru. E-mail: catalog@leomax.ru. Получить наш бесплатный каталог вы можете, позвонив по телефону (круглосуточно, звонки бесплатные по всей территории РФ): **8 (800) 500-41-10**

JREAD.TOP

ПРИСОЕДИНИТЬСЯ